ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI



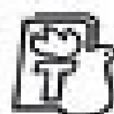
THE INTERNATIONAL BESTSELLER

BEING HAPPY!



ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa tác phẩm
"BEING HAPPY!"* và *"FOLLOW YOUR HEART"
đã bán hàng triệu bản



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi – Tập 6

Nguyên tác: Happiness now.

Tác giả: Andrew Matthews.

Diệu Anh Nhi dịch

Nhà xuất bản trẻ - 2006

Kích thước 14x20cm

Số trang: 124

Giá bán: 28000 VND

Đánh máy: taitd06424

Đóng ebook: memory882004

Ngày hoàn thành: 05/2010

http://thuvien-ebook.com

*****

Tặng Julie:

Tặng người vợ và vị Giám đốc yêu quý của tôi – cám ơn em một lần nữa.

Cám ơn em về sự xuất sắc trong việc điều hành công ty xuất bản của chúng ta.

Cám ơn em về những ngày dài đằng đẳng và những đêm thức khuya bên ống điện thoại, ở phía bên kia trái đất, để hoàn thành mọi chuyện. Với nghị lực của em, nhiệt tình và lòng can đảm của em, em đã làm được những việc mà không một người nào khác có thể làm nổi.

Cám ơn về sự khôn ngoan và sự chỉ dẫn của em.

Cám ơn em vì đã đem hết sự ảnh hưởng trong sự nghiệp sáng chói của mình để đưa những cuốn sách này đến với thế giới.

Mục lục

1. TRIẾT LÝ SỐNG CỦA BẠN

Bạn không thấy lạ sao? Ai cũng muốn hạnh phúc, nhưng học "nó" ở đâu?

Chúng ta sinh ra trên đời. Rồi chúng ta đi học.

Chúng ta học toán. Chúng ta học về huyết cầu tố, học về rặng Hy Mã Lạp Sơn. Nhưng chưa bao giờ chúng ta học về hạnh phúc.

Tôi thường tự hỏi "*Tại sao có một số người luôn luôn hạnh phúc?*"

Rồi tôi băn khoăn "*Phải chăng người hạnh phúc thông minh hơn những người khác?Hay chẳng qua họ quá ngờ nghệch nên không nhận ra mình khổ?*". Những câu hỏi như vậy càng về sau càng nhiều.

Hồi còn nhỏ, tôi thường mơ về thời tương lai.

Nhưng tới khi bước vào thời tương lai, tôi lại thường thất vọng.

Tôi khám phá ra rằng CUỘC ĐỜI KHẮC NGHIỆT HƠN TA TƯỞNG!

Tôi muốn biết:

"Tại sao có những người sống được một cuộc đời thú vị?"

"Tại sao có những người sống hạnh phúc hơn tôi?"

Tôi tìm đọc sách. Tôi tham dự những buổi thuyết trình và những cuộc hội thảo.

Tôi thử đi trên lửa than.

Tôi tìm đọc những triết gia vĩ đại. tôi nghĩ rằng họ có thể dạy tôi nhiều điều về hạnh phúc…

Rồi tình cờ tôi đọc về một nhóm triết gia Hy Lạp cổ đại mệnh danh là những người theo chủ nghĩa Hoài nghi. Họ cho rằng: "Tâm hồn anh chỉ thật sự thanh thản khi anh không còn tin bất cứ cái gì."

Làm sao bạn có thể tin được điều họ nói chứ?

Rồi tôi đọc Socrates – và một tay nữa tên là Gorgias. Ông này tuyên bố:

a)Không có cái gì thật sự hiện hữu, do đó

b)Nếu có cái gì đó thực sự hiện hữu thì anh không biết nó được, do đó

c)Anh không hiện hữu!

Làm sao mà xài kiến thức này chớ?

Cứ tưởng tượng coi… bạn bị cảnh sát giao thông tóm, viên cảnh sát nói: "Có lý do gì để tôi không phạt anh chạy quá tốc đọ cho phép?"

Và bạn trả lời: "Ông có hiện hữu đâu!"

Tôi nhận thấy có hai điều về các triết gia:

a)Hầu hết họ không hạnh phúc, và
b)Nhiều người trong số đó là những nhà toán học!

“Triết lý hằng ngày”

Cuối cùng tôi tin rằng:

Có hai loại triết lý: loại triết lý kinh viện, và loại triết lý cụ thể hàng ngày của từng người.

Chính triết lý hằng ngày, cụ thể, của riêng bạn mới thật sự đáng kể.

Triết lý hằng ngày của bạn chính là những gì bạn tin về chuyện đời thường – công việc, tiền bạc, lo phiền, thất bại, bè bạn, chuyện gia đình, tương lai…

Triết lý hằng ngày là những gì chúng ta áp dụng để giải thích những thăng trầm trong đời: đó là nền tảng ta xây dựng cuộc sống của mình.

Chẳng hạn như khi ta nói…

“Cái gì xảy ra cũng đều có lý do của nó”, hay là

“Tai họa cũng chính là dịp may”, hay

“Hầu hết bọn đàn ông đều khốn kiếp!”

Thì đó là nhận thức hay kinh nghiệm cụ thể của riêng bạn.

Triết lý cụ thể riêng tư của mỗi chúng ta là cái lăng kính qua đó ta xem xét từng vấn đề và từng cơ hội trong cuộc sống.

Đó cũng thường là lý do ta nương vào để tiếp tục đường lối đang theo – hay từ bỏ nó.

Những người sống hạnh phúc nhất không nhất thiết là những người thông minh nhất hay giàu có nhất hay tài ba nhất. nhưng họ có một triết lý riêng cực kỳ hữu dụng.

Những người hạnh phúc hình như có chung một số triết lý sống.

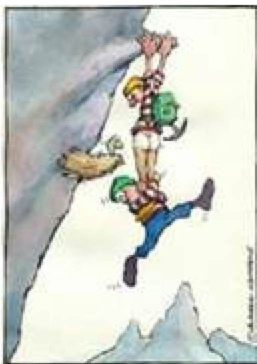
Cuốn sách này là bản tóm tắt những phương cách hành xử của những con người sống hạnh phúc, hiệu quả.

Có một vài ý tưởng trong đây quen thuộc với bạn rồi. đôi khi chúng ta không cần thêm thông tin gì mới – chúng ta chỉ cần nhắc để nhớ lại thôi.

Nếu bạn đang chịu đựng bi kịch cá nhân hay tôn thương nghiêm trọng trong đời, thì cuốn sách này có thể là chưa đủ. Nhưng nó có thể giúp bạn đối mặt với những thách thức trong cuộc sống hàng ngày.

2.MỖI LẦN TỪNG NGÀY MỘT

Khi cuộc sống gặp khó khăn



Làm sao sống nổi khi cuộc sống trở nên khắc nghiệt?

Làm sao tiếp tục chịu đựng nổi khi bạn đang khổ sở, cô đơn hay túng quẫn?

Bạn chỉ có thể giải quyết những vấn đề ấy như thể bạn đang leo núi…

Giả thử như bạn đang leo núi – và bạn bị mắc kẹt vào cái gờ đá – thế là đột nhiên bạn phải hết sức tập trung vào cái khoảnh khắc hiện tại ấy!

Bạn quên hết mọi chuyện xa xôi. Tất cả mọi nỗ lực của bạn đều dồn vào bước kế tiếp mà bạn sẽ làm. Rồi bước kế tiếp nữa. từng phân một.

Cuối cùng bạn nhích từng phân một ra khỏi tai nạn.

Đây cũng là phương cách rất hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày.

Khi công chuyện có vẻ như vô phương cứu chữa, bạn hãy tập trung vào ngay cái khoảnh khắc bạn đang sống.

Bạn xử lý từng vấn đề một. Bạn tiến được một bước. Tự tin lên một chút… rồi bạn tiến thêm một bước nữa, rồi thêm một bước nữa.

Cuối cùng bạn bỗng nhận ra rằng điều tồi tệ nhất không còn nữa.

Nếu bạn lo âu phiền muộn về:

a)Tất cả những điều bạn phải làm trong tháng tới, hay là

b)Tất cả những điều bạn sợ sẽ không ra gì trong năm tới,

Thế thì bạn có thể phát điên.

Nhưng bạn có thể xử lý mỗi lần từng ngày một.

Và bất cứ khi nào mà suốt 24 tiếng đồng hồ đều quá khắc nghiệt, thì hãy cố rút ra cho được mỗi lần 5 phút.

ĐÚC KẾT

Tất cả những gì bạn làm được là hãy làm hết mình cho đến khi đi ngủ.

Để ngày mai tự lo lấy cho ngày mai.

Những chuyện hoang đường về hạnh phúc

Vào những năm 1990, nhà nghiên cứu Ronald Inglehart cho xuất bản kết quả của một cuộc "khảo sát về hạnh phúc" quy mô gồm tới 170.000 người ở 16 quốc gia trên thế giới.

Những người tham gia được hỏi những câu hỏi đại loại như "Bạn sống hạnh phúc ra sao?" và "Bạn có vừa lòng với cuộc sống của mình không?"

Inglehart quan tâm tới việc liệu tuổi tác có ảnh hưởng gì tới hạnh phúc của con người hay không. Vì vậy ông đã phân tích các dữ liệu thu thập được theo nhóm tuổi, 15 tới 24 tuổi, 25 tới 34 tuổi, 35 tới 44 tuổi, cứ tiếp tục như vậy.

Thế thì ai là những người ít hạnh phúc nhất? Lứa tuổi thanh niên? Lứa tuổi trung niên? Và bạn nghĩ ai là những người hạnh phúc nhất?

Đây là kết quả:

15-24 tuổi: 81% bằng lòng với cuộc sống

25-34 tuổi: 80% bằng lòng với cuộc sống

35-44 tuổi: 80% bằng lòng với cuộc sống

45-54 tuổi: 79% bằng lòng với cuộc sống

55-64 tuổi: 79% bằng lòng với cuộc sống

65 tuổi trở lên: 81% bằng lòng với cuộc sống

Kết quả của từng nhóm tuổi gần như là đồng nhất!

Trong một cuộc nghiên cứu khác, hai nhà tâm lý của trường đại học bang Arizona là William Stock và Moris Okun cũng đạt những kết quả y hệt. Họ thẩm định của hơn 100 cuộc khảo sát tâm lý và cuối cùng gút lại điều này – tuổi tác chỉ ảnh hưởng tới hạnh phúc không quá 1%.

Bất chấp mọi tưởng tượng, bất chấp mọi cuộc tranh luận về "những rối loạn của tuổi mới lớn" và " khủng hoảng tuổi trung niên", tuổi tác hầu như chẳng ảnh hưởng gì tới hạp phúc của bạn cả.

ĐÚC KẾT

Vấn đề không phải là tuổi tác, vấn đề là cách nhìn của bạn.

(Nguồn: Dữ liệu từ 169776 người được Robert Inglehart, bộ phận phụ trách văn hóa của Advanced Industrial Society, phỏng vấn. Nhà xuất bản Princeton – 1990. Và David G.Myers, *The Pursuit of Happiness*, Harper Collins Publishers 1992)

Tống khứ thói quen lo rầu!

Phần đông chúng ta hay lo âu phiền muộn.

Chúng ta lo lắng về tiền bạc, về con cái… và cả về chuyện không biết hàng xóm đánh giá mình ra sao!

Thậm chí có người còn bảo bạn: “PHẢI biết lo chớ!”

Nhưng lo âu không những vô ích, mà còn tệ hại hơn thế nữa.

Trước tiên, nó thường hút theo nó nỗi bất hạnh.

Thứ đến, nó hại đến sức khỏe của bạn!

Vậy bạn phải làm gì vời chuyện lo âu? Cứ hoãn lại đã!

Hãy bắt tay vào hành động TRƯỚC, và hoãn binh vô thời hạn với nỗi lo.

Đó là điều những con người sống hiệu quả vẫn làm.

Bất cứ lúc nào bạn cảm thấy muốn lo, hãy tự nhủ:

“Là vấn đề gì ngay lúc này vậy?”

Đoán thử xem bạn sẽ thấy gì… trừ khi tính mạng bạn đang treo trên dầu sợi tóc, bạn chẳng có vấn đề quái nào hết!

Dĩ nhiên là trong cuộc sống vẫn có tai ương, có bệnh tật. có khủng hoảng tài chính. Nhưng đó đâu phải là lý do để sống sợ hãi như một con thỏ đế.

Khi gặp khủng hoảng, ban có thể đương đầu với nó TỪNG CHÚT TỪNG CHÚT MỘT. Chỉ khi nào đầu óc bạn trôi dạt vật vờ vào chuyện tương lai xa vời, thì nó mới nghiền nát bạn.

Mà tâm trí bạn sẽ luôn muốn lôi bạn vào tương lai thôi!

Hãy trụ vào hiện tại. Hãy làm bất cứ chuyện gì bạn có thể làm được ngay trong hôm nay – và gạt nỗi lo âu ra ngoài.

Hãy nhìn lại đòi bạn.Đã có tình huống nào khiến bạn không sống sót đâu? Chưa hề có!

Bạn có thể kiểm soát hiện tại. Còn cái thời tương lai xa xôi kia mới khiến bạn lo lắng!

ĐÚC KẾT

Khi nỗi lo âu muốn xuất hiện, cứ chần chừ với nó.

Khi có ai hỏi, “Anh không lo lắng tới việc đó hay sao?”, hãy bảo họ là: “Tôi biết lo đó chớ - nhưng tôi không luẩn quản với nỗi lo!”

Tính cách

Có bao giờ bạn nhìn vào gương soi và nói,
"Ước gì mình có một gương mặt khác…thân hình khác…cái mũi khác"?
Bạn có bao giờ nhìn lại cuộc đời mình và nói,
"Sao người ta lại nhiều tài năng và xuất sắc quá vậy?"
"Còn mình tốt như thế nào đây?"
Phần lớn chúng ta đều có những ý nghĩ như vậy!
Và đây là điểm mấu chốt…

Tài hoa và sắc đẹp là những lợi thế lớn – nhưng có biết bao người có tài hay xinh đẹp mà ta chẳng ngưỡng mộ chút nào. Thậm chí có người chỉ là nỗi phiền phức bực mình.

Cuộc đời của những nhân vật lỗi lạc như A.Lincoln, Mẹ Theresa, Mahatma Ghandi không có sắc đẹp lẫn tài hoa.

Những phẩm chất mà hầu hết chúng ta quý trọng hơn cả là TÍNH TRUNG THỰC, CAN ĐẢM, NHẪN NẠI, KHOAN DUNG ĐỘ LƯỢNG và KHIÊM TỐN.

Hãy nhìn vào bản liệt kê trên và bạn sẽ thấy một điều thú vị.
Những phẩm chất này không phải BẨM SINH.
Chúng được bạn PHÁT TRIỂN dần.
Bất cứ ai cũng có thể sở hữu những phẩm chất này.
Nếu bạn thật lòng muốn, bạn có thể có chúng!

Nếu muốn có lòng tự trọng, muốn được người khác kính trọng, bạn đâu cần phải là một thiên tài hay là một siêu mẫu.

Bạn chỉ cần phát triển tính trung thực của chính bạn, phát triển sự kiên quyết, tính khoan dung, đức khiêm tốn và lòng can đảm trong con người bạn.

Điều này được gọi là "Tính cách".

ĐÚC KẾT

Bạn nhìn nhận về chính mình như thế nào nằm trong tay bạn.

“Tại sao?”



Anh bạn John Foppe của tôi khi sinh ra bị thiếu mất hai cánh tay.
Nhưng John không bao giờ đặt câu hỏi,
“TẠI SAO tôi không có tay?”
Anh chỉ tự hỏi,
“Tôi có thể làm được gì với hai chân đây?”
Khi nhìn thấy John dùng đũa ăn cơm, tôi đã thốt lên:
“Anh làm được mọi thứ!”

Khi gặp một sự kiện đau buồn, hay khi mất tất cả, hoặc một người tình rời bỏ ta, thì ta thường hỏi “TẠI SAO?”

“TẠI SAO lại là tôi?”
“TẠI SAO lại vào chính lúc này?”
“TẠI SAO nàng bỏ tôi để theo một thằng giẻ rách?”

Những câu hỏi TẠI SAO như vậy có thể khiến bạn phát điên lên, vì thường không có câu trả lời.

Hoặc vấn đề không phải ở chỗ “tại sao”!
Những người sống hiệu quả đặt câu hỏi “CÁI GÌ?”
“Mình sẽ làm cái gì về vụ này?”
“Mình học được CÁI GÌ từ vụ này?”
Khi tình thế quả thật là tuyệt vọng, họ hỏi,

“Mình có thể làm được CÁI GÌ trong 24 giờ tới để tình thế sáng sủa hơn?”

ĐÚC KẾT

Những người hạnh phúc nhất không bận tâm tìm xem cuộc đời có công bằng không. Họ chỉ tận dụng những gì họ có.

Cuộc đời có “công bằng” không? Có thể là không. Nhưng hỏi Tại sao thì làm được gì!

Sức mạnh tinh thần

Bạn có thể nhận ra điều đáng kể ở những con người hạnh phúc nhất…

Họ đã từng vượt qua được những thất bại nặng nề.

Những người hạnh phúc có khi cũng bị vỡ nợ, ốm đau bịnh hoạn, bị đuổi việc hoặc bị lường gạt !

Họ cũng có những vấn đề như bao con người khác.

Nhưng họ có tinh thần vững vàng tập trung vào việc tìm giải pháp.

Họ đã phát triển được "Sức mạnh tinh thần".

Sức mạnh tinh thần cũng tựa như sức mạnh thể chất vậy.

Bạn khỏe mạnh cứng cáp bởi CƠ BẮP của bạn được tập luyện.

Bạn tập chạy lên đồi dốc.

Sức mạnh cơ thể của bạn tăng dần lên.

Bài tập cho tinh thần cũng vậy thôi.

Bạn rèn luyện tinh thần bằng cách đối mặt với các vấn đề.

Sự nỗ lực làm tăng sức bền.

Bạn không thể mạnh bằng cách chui xuống gầm giường.

Bạn phải đối đầu trực tiếp với cuộc sống.

Bạn chấp nhận một số rủi ro.

Bạn vấp ngã, rồi vùng dậy.

Mỗi ngày, bạn vững vàng thêm một chút.

Dần dà bạn tạo được cho mình một thái độ tích cực.

Khi cuộc sống trở nên khắc nghiệt, hãy tự nhắc nhủ rằng: "Chuyện này làm tinh thần mình càng cứng cáp, mình càng hạnh phúc hơn".

ĐÚC KẾT

Cuộc sống dễ dàng không hẳn cho bạn hạnh phúc.

Thông thường chính cái ngược lại kia!

Tiếng cười



Bạn đã bao giờ đụng đầu vô tường hay bị dập tay khi đang đùa giỡn với bạn bè? Bạn có để ý điều gì không?

Khi bạn vui cười, bạn không cảm thấy đau.

Cả một thế giới kỳ diệu xảy ra khi bạn CƯỜI…

- Phổi bạn nở ra, sự hấp thu oxy tăng.
- Hệ miễn dịch cơ thể đang hoạt động – do đó sức đề kháng mạnh hơn. Cơ thể bạn sản xuất thêm nhiều tế bào T, đó là những tế bào kháng virus và ung thư.
- Chất Endorphin giảm đau tự nhiên của cơ thể được phóng xuất trong não, làm giảm stress.
- Tiếng cười không những làm giảm đau đớn thể xác, nó còn làm giảm nỗi đau tinh thần.

Khi cười, tự nhiên chúng ta thấy tràn đầy lạc quan và hy vọng.

Khi cười, chúng ta nói với mình – và với cả thế giới "TÔI KHÔNG NHẬN SỰ ĐAU KHỔ".

Tiếng cười giúp chúng ta vượt qua mọi nỗi đau khổ và thất vọng.

Trong hầu hết mọi tình huống đều có khía cạnh tươi vui. Chỉ cần để ý tìm nó.

Còn có điều gì khác hữu ích nữa không? À, đừng cố gắng cho hoàn hảo.

Khi chúng ta thôi cố gắng cho được hoàn hảo, chúng ta sẽ bật cười về chính bản thân mình – và như vậy chúng ta sẽ cười được thường hơn.

ĐÚC KẾT

Cuộc đời đâu có nghiêm trọng dữ vậy. Hãy sống hài hước và tươi vui một cách nghiêm túc hơn.

Khi sự việc ở ngoài tầm kiểm soát



Đây là công thức chế biến để được khổ não muôn năm:

a) Khăng khăng rằng thế giới PHẢI giống như bạn muốn.

b) Đề xướng một đống quy tắc mà mọi người PHẢI noi theo.

Rồi nổi giận, nếu thế giới không tuân theo những quy tắc đó.

Đó là kiểu xử sự của những con người bất hạnh.

Coi nào, chúng ta thường mong rằng:

Bạn bè PHẢI có qua có lại.

Mọi người chung quanh PHẢI coi trọng ta.

Các chuyến bay PHẢI đúng giờ giấc quy định.

Ai nấy đều PHẢI thành thật.

Đức lang quân PHẢI nhớ ngày sinh nhật của ta.

Những mong mỏi này đều có vẻ hợp lý. Thế nhưng chuyện đời đâu có như vậy. Và rốt cuộc bạn cảm thấy oải trăm bề và cực kỳ thất vọng.

Khi mọi chuyện ngoài tầm kiểm soát của ta, hãy tự nhủ:

"MÌNH MUỐN "A" HƠN, NHƯNG NẾU CHỈ CÓ "B" THÌ CŨNG TỐT THÔI"

Thực tình nó chỉ là cái mẹo thoát hiểm của tâm trí, nhưng nếu chúng ta biến nó thành một thói quen, thì tâm chúng ta sẽ được thoải mái hơn…

Bạn muốn mọi người tỏ ra lịch sự…nhưng khi họ thô lỗ, thì điều đó đâu có làm điêu tàn một ngày sống trong đời của bạn.

Bạn muốn có một bầu trời đầy nắng, thế nhưng mưa thì cũng tốt chứ sao!

Nói cách khác, bạn hãy uyển chuyển mềm dẻo trong xử sự.

Để hạnh phúc hơn, thì chúng ta cần hoặc là:

a)Thay đổi thế giới, hoặc là

b)Thay đổi cách suy nghĩ của mình.

Thay đổi cách suy nghĩ của mình dễ thực hiện hơn nhiều.

ĐÚC KẾT

Không phải cái gì đã xảy ra quyết định hạn phúc của bạn.
Chính là cách bạn nghĩ như thế nào về điều đã xảy ra để sống hạnh phúc.

Nổi xung!

Thời buổi này nơi đâu cũng đầy chuyện bực mình. Đường sá, nhà hàng, siêu thị, điện thoại, bệnh viện, vân vân… đâu đâu cũng đều có thể khiến ta nổi giận. vấn đề này có vài điều thú vị, đáng chú ý…

Thường thường thì không phải những gì xảy ra khiến ta tức giận.

Mà đó là khi ta muốn một đàng, nó lại xảy ra một nẻo…

Ví dụ:

Bạn đang lái xe trên xa lộ cao tốc, thế rồi bạn muốn đổi làn xe.

Bạn MONG tay lái làn bên cạnh tránh chỗ cho bạn qua – nhưng hắn không tránh.

Bạn MONG hắn để ý, nhưng hắn không để ý. Vậy là bạn nổi khùng!

Vấn đề không phải là tay lái xe kia – mà là sự trông đợi ra rằng hắn phải tử tế.

Sự trông đợi đặt nền tảng cho thất vọng và tức giận.

Phần lớn người khác đâu có suy nghĩ giống bạn, bạn bị trật đường rầy. Vậy càng ít trông đợi vào thế giới (và cả ở thời tiết nữa kia) chừng nào, thì cuộc sống của ta sẽ dễ chịu hơn nhiều chừng ấy.

Có ba lời khuyên nhỏ để giúp bạn bình tĩnh:

1. HÃY NÂNG ĐỠ ĐỨC KHIÊM TỐN. người ưa nổi giận thường có khuynh hướng cho rằng a) họ quan trọng hơn mọi người khác, và b) họ luôn luôn đúng. Khi không đạt được điều họ muốn, họ liền nổi giận. Hãy thư giãn chút đi. Thỉnh thoảng hãy cho phép người khác đạt được điều họ muốn.

2. QUYẾT ĐỊNH ĐIỀU GÌ THỰC SỰ QUAN TRỌNG cho đời mình, giả sử như theo thứ tự từ một tới mười. bạn có thể xếp ăn uống vào hàng thứ 9 trên 10, có công ăn việc làm hàng thứ 7 trên 10, bọn lái xe ngu ngốc vào hàng thứ 2 trên 10, và thang máy chạm như rùa vào hàng zê-rô. Khi có dự kiến như vậy, bạn sẽ không bực tức về tiểu tiết.

3. CHẤP NHẬN THỰC TẾ. người nóng giận ưa tranh cãi với thực tế.! họ hay nói đại loại như "Lẽ ra trời không được mưa!" hay "Bọn ăn trộm không được trộm cắp!". Quả là phí sức lãng nhách. Khi bạn tranh hơn với thực tế, thực tế thắng là cái chắc!

ĐÚC KẾT

Có tới hơn sáu tỷ rưỡi người trên thế giới này. Thỉnh thoảng cũng nên để cho họ được những điều họ muốn còn chúng ta cũng cần có lúc ra về tay

không. Đó đâu phải là lý do để gào thét hay đánh đấm với họ.

“Ta đang đi về đâu?”



Có bao giờ bạn tự hỏi “Mình đang làm cái quái gì trong công việc ngu ngốc này?”. Có bao giờ bạn thấy kẹt cứng không lối thoát chưa?

Nếu bạn cảm thấy bực bội hay khổ sở trong công việc bạn làm – dù bạn là công nhân nhổ lông gà hay bác sĩ chuyên giải phẫu não – thì phương cách hay nhất là…LÀM HẾT SỨC MÌNH!

Tại sao?

- Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn với chính bạn
- Bạn phát triển kỹ năng của bạn
- Bạn sẽ tạo nên tiếng tăm
- Rồi đây, sẽ có người để ý tới bạn và cất nhắc bạn lên một vị trí tốt hơn, hoặc
- Một ngày nào đó bạn sẽ đủ lòng tin để tự tạo công việc của chính bạn.

Anh bạn Fred nói, “Nếu tớ có công việc ngon lành, tớ sẽ làm chết bỏ - nhưng với cái việc chết tiệt hiện nay, thì tớ chỉ ngủ suốt ngày thôi.”. Không đâu, Fred!

Khi chúng ta làm hết sức mình, thì tự nhiên cuộc đời đưa ta tới những cơ hội mới. Có khi phải chờ, nhưng thế nào nó cũng đến.

Thêm điều này nữa…dịp may, cơ hội có việc làm – và cả chuyện yêu đương nữa – thường đến vào lúc ta ít trông đợi nhất.

Những vận may và những mối quan hệ đổi đời vẫn thường xảy đến trong những hoàn cảnh khó tin nhất.

Đó là cách cuộc đời nhắc nhở ta hãy tôn trọng mọi người ta gặp.

Đó cũng là cách cuộc đời nhắc nhở ta luôn giữ một tâm hồn rộng mở.

Những người thành công thường tự nhủ “Nếu mình tận tâm tận lực với cơ hội này, mình sẽ có được một cơ hội lớn hơn nữa”.

ĐÚC KẾT

Cuộc đời tưởng thưởng cho những nỗ lực, chứ không cho những lời biện

minh.

Kiên nhẫn



Một người phụ nữ tiến tới gần nghệ sĩ violon nổi tiếng Fritz Kreisler sau một buổi trình diễn của ông.

Bà ta nói, "Ông Kreisler à, tôi sẵn sàng đổi cả đời mình để chơi đàn được như ông!"

Người nghệ sĩ quay lại và mỉm cười "THÌ TÔI CŨNG ĐÃ LÀM NHƯ VẬY!"

Nếu bạn thật sự muốn giỏi về một cái gì đó, có lẽ bạn phải giành hết cả cuộc đời tập luyện, hoặc là mười năm, hay ít nhất là sáu tháng!

Một trăm năm trước, hầu như ai cũng hiểu được điều này. Còn bây giờ mọi người đều muốn có kết quả ngay lập tức!

Nếu bạn đang:

- Rèn luyện thể hình
- Học một ngôn ngữ
- Luyện cú đánh võng môn golf
- Tập hát
- Tập chơi một môn thể thao mới, món giải trí mới, bắt đàu một nghề mới…

Bạn hãy giành đủ thời gian cho nó

Lên kế hoạch hàng ngày, theo sát nó…VÀ giành đủ thời gian để hoàn thiện nó.

Có thể bạn thấy một chút xíu tiến bộ trong một tháng. Hãy giành thêm sáu tháng – hoặc một năm – RỒI THÌ sự tiến bộ hiện rõ trước mắt bạn.

Phần lớn mọi người bỏ cuộc quá sớm!

ĐÚC KẾT

Để thành công, đây là những điều bạn cần – theo thứ tự ưu tiên:

1.Chịu dựng và bền chí

2.Tài năng.

Không đáng kinh ngạc sao?

Vào lúc 23 giờ 30 Fred đáp một chuyến bay phản lực ở Bangkok – Thái Lan. Chiếc máy bay chứa tới 420 hành khách và nặng bằng một chung cư nhỏ.

Suốt 14 giờ đồng hồ sau đó, Fred di chuyển với vận tốc hơn 800km/h. Cách mũi anh vài tấc, nhiệt độ không khí bên ngoài lạnh tới âm 55 độ C và gió đang thổi mạnh như bão.

Trong lúc đó tiếp viên hàng không đang dọn bữa cho anh – bít-tết Argentina, rượu Australia, bơ Ireland, phó mát New Zealand, cà phê Columbia.

Chỉ cần một cái nhấn nút, mền và gối được đưa tới liền.

Không cần rời khỏi ghế, Fred mua cả mớ đồng hồ miễn thuế cho mấy đứa nhỏ. phần anh, trong khi nhâm nhi món tráng miệng, anh theo dõi những bộ phim mới nhất của Hollywood.

Rồi anh đánh một giấc ngủ ngắn. Bữa điểm tâm là bánh sừng bò và trái cây.

Tất cả điều này chỉ ở khung giá bình dân thôi.

Vào 5 giờ sáng giờ London, ngay giữa một cơn mưa đá với tầm nhìn xa 10 mét, anh đặt chân xuống phía bên kia trái đất – sớm hơn 2 phút so với lịch trình.

Vợ anh ra đón anh tại phi trường… “Chuyến bay ra sao anh?”, cô hỏi.

Fred trả lời, “Có gì lạ đâu!”

Chẳng có gì lạ ư? Thật đáng kinh ngạc! chúng ta xem quá nhiều điều là chuyện đương nhiên.

Chúng ta đang sống trong một thế giới phi thường. Chúng ta may mắn được ăn cơm mà không phải trồng, cấy, ăn cá mà không cần phải đánh bắt, lái những chiếc xe mà mình không chế tạo, băng qua những cây cầu mà mình không hề xây.

ĐÚC KẾT

Bất cứ chuyến bay nào hạ cánh an toàn đều là một chuyến bay tuyệt hảo.

Hạnh phúc

Bạn đừng chờ đợi cuộc đời trở nên dễ chịu hơn. Bạn hãy chọn cách để sống hạnh phúc trước đã.

Tôi nhớ mình đã từng chờ cho cuộc sống được dễ dàng hơn. Tôi đã tự nhủ, "Khi mình được bớt đi các vấn đề phải đương đầu, thì mình sẽ hạnh phúc hơn."

Rồi tôi để ý thấy một điều đáng ngạc nhiên. Những người hạnh phúc nhất mà tôi biết đều có nhiều vấn đề phải đương đầu hơn tôi.

Có lẽ bạn cũng từng thấy tương tự như tôi – những người được thủ đắc nhiều nhất từ cuộc đời thường có một đời sống khó khăn. Họ mất những người thân yêu, bị phá sản, mắc những chứng bệnh nghiêm trọng – và như vậy, chính họ mới thực sự gặp những vấn đề lớn. nhưng họ hạnh phúc, vì vào một lúc nào đó họ quyết định cách duy nhất để sống nổi là phải sống "hạnh phúc".

Hạnh phúc không phải là một cái gì tự xảy đến với ta, như một "tai nạn" chẳng hạn. Đó là cái mà ta CHỌN.

Mới gần đây tôi có một buổi trò chuyện trên radio với một phụ nữ tên Rena ở Cleveland.

Bà Rena nói, "Tôi vừa mới ly dị, tôi đang bị thưa kiện, căn nhà của tôi vừa mới bị cháy, và rồi bây giờ bác sĩ lại cho hay căn bệnh ung thư của tôi tái phát lần thứ ba". Nhưng bà nói thêm, "Nhưng ông biết không, để chống lại mọi thứ đó, tôi cần sống hạnh phúc."

Nếu buổi sáng mai bạn thức dậy, và nói "Hy vọng hôm nay sẽ là một ngày tốt lành, rồi mình sẽ hạnh phúc", kiểu như vậy, bạn không bao giờ hạnh phúc đâu.

ĐÚC KẾT

Bạn không tìm thấy hạnh phúc ở chỗ vắng bóng mọi vấn đề khó khăn.
Bạn tìm thấy hạnh phúc bất chấp mọi vấn đề khó khăn đó.

3.QUY LUẬT CỦA CUỘC SỐNG

Những bài học

Annie là một phụ nữ thông minh, chịu khó, rất hấp dẫn với năng khiếu hài hước. thế nhưng suốt hai mươi năm qua cô có một lô quan hệ với đám nghiện ngập xì-ke ma túy chuyên đào tiền của cô và đám nghiện rượu đánh đập cô tàn tệ.

Trong cuộc đời, chuyện cũ thường lặp đi lặp lại. trừ phi chúng ta rút ra được bài học, còn không thì chúng ta cứ đụng phải nó mãi.

NẾU BẠN BỊ LỢI DỤNG…

Nếu đám bạn bè cứ trông chờ bạn giải quyết những vấn đề của họ, mang vác đồ giùm họ, quét rác rưởi dùm họ, bỏ tiền đãi họ ăn trưa – và bạn cứ can tâm làm chuyện đó – thì chuyện đó sẽ cứ tái diễn dài dài.

NẾU BẠN CỨ ĐỂ BỊ BÒN RÚT…

Nếu bạn cứ để cho mình bị lừa bởi những ta y chủ nhà, hay mấy tay thợ sửa xe – thì những chuyện đó sẽ cứ tái diễn dài dài.

Tiền bạc của cải của bạn sẽ bị thất thoát hoài, cho đến khi bạn có đủ can đảm hay khôn khéo để ngăn chặn lại.

NẾU BẠN CỨ TIẾP TỤC HẸN HÒ VỚI HẠNG KHÔNG RA GÌ…

Nếu bạn cứ dễ dãi với mấy gã bạn trai thô lỗ, lười biếng, ích kỷ - vì bạn cho rằng có tình ái vẫn còn hơn không – thì bạn vẫn còn phải gặp một đống vô tận những thằng kép “đến từ địa ngục”.

Lịch sử cứ tái diễn, cho tới khi bạn tạo một chỗ trụ cho chính mình.

Bạn có thể nói, “nếu tôi sống ở chỗ khác – có thể là Hawaii – hay nếu tôi có những người bạn khác, thì tôi sẽ không gặp những vấn đề này đâu!”. Có đấy bạn à. Bạn cũng sẽ gặp!

Khi chúng ta có một điểm yếu, thì nó tựa như thỏi nam châm, đi đâu chúng ta cũng sẽ thu hút những bài học như nhau. Đó là qui luật của cuộc sống.

Những người không hạnh phúc thường kêu, “Tại sao tất cả chuyện này lại xảy đến với ta vậy?”

Những người sống hạnh phúc thì nói, “Ta phải rút kinh nghiệm bài học này, bằng không nó sẽ lặp lại!”

ĐÚC KẾT

Hãy quan niệm rằng mọi vấn đề rắc rối trong cuộc đời là một bài học để bạn mạnh mẽ lên. Rồi thì bạn sẽ không bao giờ thấy mình là nạn nhân nữa.

Nỗi đau

Khi bạn vô ý cắn nhằm lưỡi, ít khi bạn coi sự đau đớn ấy như một điều gì hữu ích. Cũng như vậy với một vết rộp ở ngón chân cái – có ai muốn một bàn chân đau nhức chớ?

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thấy đau? Bạn sẽ cắn đứt lưỡi bạn mấy lần đây? Bạn sẽ bị phỏng da bao nhiêu lần trong buồng tắm?

Sự đau đớn về thể xác là một cơ chế báo động tuyệt diệu, nhằm ngăn ngừa những tổn thương lớn hơn. Nó báo với chúng ta, “Tốt hơn, bạn nên thay dổi những gì bạn đang làm kìa.”

Nỗi đau về tinh thần cũng cho ta một thông điệp tương tự. chẳng hạn như, “Tốt hơn, bạn nên thay đổi cách suy nghĩ đi.”

Khi ta cảm thấy giận, ghen tị, hay một chút phẫn uất, thì chuyện đó cũng bình thường. nhưng nếu tâm trạng đó xảy ra thường xuyên, thì có thể thông điệp là:

“Đừng có muốn kiểm soát người khác.”

“Đừng có muốn người khác suy nghĩ như mình.”

“Đừng trông cậy người khác làm cho ta hạnh phúc.”

Nếu chúng ta cứ giữ mãi cách suy nghĩ như cũ thì chúng ta sẽ còn duy trì sự đau đớn như cũ.

(chúng ta sẽ kêu lên, “Nhưng mà tôi đúng mà!”. Than ôi, “đúng” có giúp ích được gì đâu!)

Một vết rộp trên bàn chân bạn là một lời nhắn nên thay giày.

Đối với nỗi đau tinh thần – nó cũng tựa như một vết rộp trong bộ não – lời nhắn thông thường là hãy thay đổi cách suy nghĩ của bạn.

ĐÚC KẾT

Đối với nỗi đau về thể xác lẫn tinh thần, nếu chúng ta cứ tiếp tục làm y như cũ, chúng ta vẫn sẽ bị đau đớn y như vậy.

Những cái khuôn



Một số người luôn trắng tay! Họ trúng số, nhưng trước khi anh biết tin này thì anh ta cần vay tiền ngân hàng để mua một cái bánh hamburger.

Một số người luôn trễ nãi! Họ thức dậy từ lúc 5 giờ sáng để có thể đi làm lúc 9 giờ, nhưng cho tới 10 giờ 15 họ vẫn đang còn lục lọi khắp phòng để tìm chìa khóa xe và đánh răng.

Một số người đi tới đâu cũng kết được bạn.

Một số người đi tới đâu cũng hái ra tiền.

Một số người cứ đi nghỉ hè là phát bệnh.

Tại sao? Đó là vì chúng ta có những "khuôn mẫu" ứng xử trong tiềm thức. hầu hết hành vi của chúng ta được thực hiện không cần suy nghĩ. Như hít thở hay lái xe chẳng hạn. chúng ta xài sạch tiền một cách tự động, chúng ta hành động trễ nãi một cách tự động.

Nhưng đây là tin vui…bạn không phải chỉ có những "khuôn cố định". bạn có thể thay đổi những thói quen trong tiềm thức bằng cách hình dung và luyện tập suy nghĩ..

Những vận động viên chuyên nghiệp đều sử dụng phương pháp tưởng tượng này. Tại sao? Bởi vì tế bào não của ta không phân biệt được kinh nghiệm thực và tưởng tượng. khi hình dung trong trí óc một cách cư xử hoàn hảo, chúng ta đã cài đặt chương trình cho các tế bào não một cách thể hiện tốt đẹp hơn.

Thật đơn giản. bạn chỉ cần nhắm mắt lại, hít thở sâu thư giãn và tựa như bạn đang xem một cảnh phim, hãy hình dung cảnh bạn xử sự ngon lành. Hãy luyện những cú đánh golf ở trên giường. hãy diễn tập cuộc nói chuyện của bạn trước công chúng khi ngồi trên xe bus – tất nhiên trong trí não của bạn!

Trong tâm trí hãy hình dung mình là người ngon lành., tự tin hay đang phong độ đỉnh cao. Qua nhiều tuần hay nhiều tháng, bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi. rất đơn giản, dễ thực hiện và rất hiệu quả với bất cứ ai.

ĐÚC KẾT

Không ai trên đời phải chịu kẹt hoài. Nếu bạn nghiem túc, bạn có thể thay đổi các khuôn mẫu thói quen. Bạn là một con người sống động – chứ đâu phải một cái cây.

Tự kỉ ám thị

Tôi quen một anh chàng tên Peter. Lúc nào anh ta cũng than thở với mọi người, “Bao nhiêu tiền tớ kiếm được đều để trả nợ.” Anh ca mãi một điệp khúc như con vẹt vậy. chẳng lạ gì…anh luôn luôn rỗng túi.

Lời nói của bạn định hình cuộc đời bạn. nếu bạn cứ luôn than rằng lúc nào cũng rỗng tiền thì quả thật bạn sẽ luôn sạch túi. Nếu bạn muốn quên thì rồi bạn sẽ quên! Nếu bạn nghĩ mình sẽ cư xử như một thằng ngốc thì…

Bạn thử tưởng tượng một võ sĩ quyền anh bước lên võ đài và tự nhủ:

“Mình là một tên thất bại. Mình là một con gà chết.”

Thế thì y sẽ đấu được bao lâu?

Hãy tưởng tượng một cô ca sĩ bước lên sân khấu và tự nhủ thầm:

“Chẳng hy vọng gì, khán giả sẽ ghét mình.”

Cô sẽ hát ra sao đây?

Đó là một công thức để rước lấy tai họa.

Vậy mà biết bao nhiêu người trong chúng ta vẫn xài công thức đó hàng ngày. Chúng ta cứ tự, “Mình mập ú à!”. “Trí nhớ mình rất tồi!”. “Minh luôn luôn sạch túi.” Như “Mình là một tên ngốc!”…tại sao mình thất bại ư?

Vậy làm sao bắt đsàu suy nghĩ tích cực đây? Bước đầu tiên là hãy dè chừng cái MIỆNG. hãy chú ý những gì chúng ta NÓI về chính mình.

Bắt đầu từ hôm nay, ĐỪNG BAO GIỜ NÓI ĐIỀU GÌ TỆ HAI VỀ CHÍNH BẢN THÂN MÌNH. Đừng bao giờ nói với người khác, “Tôi là đứa vô dụng, tôi chẳng làm gì cho ra hồn, lũ bạn trai luôn luôn bỏ rơi tôi…”

Hãy: “từ ngày hôm nay, tôi sẽ không tự chỉ trích mình nữa. nếu như tôi chưa có gì ngon lành để nói, thì tôi sẽ ngậm miệng mà thôi.”

Kiểm soát ý nghĩ của mình đôi khi cũng khó. Nhưng chúng ta CÓ THỂ kiểm soát những lời thốt ra từ cửa miệng. Một khi đã kiểm soát được lời ăn tiếng nói, chúng ta sẽ bắt đầu có nhiều tư tưởng lạc quan hơn, và cuộc sống cũng sẽ dễ chịu hơn.

ĐÚC KẾT

Chúng ta sẽ trở thành những gì mà chúng ta nghĩ!

Tâm ý bạn là một thỏi nam châm

Bạn có hay gặp những trường hợp này không…

- Bỗng dưng gặp bạn cũ ở chỗ bất ngờ nhất
- Học một từ mới, rồi thấy nó ở khắp nơi
- Ậm ừ trong cổ họng một khúc nhạc cũ, rồi bỗng dưng nghe nó trên radio

Bạn từng bao nhiêu lần đang nhớ về ai đó – bỗng dưng vài giây sau họ gọi điện cho bạn?

Trùng hợp ngẫu nhiên ư? Không hẳn.

Tâm ý bạn là một thỏi nam châm.

Những con người hạnh phúc thu hút những người hạnh phúc tới với mình.

Những người lạc quan thu hút các dịp may.

Bọn lừa đảo sẽ gặp bọn lừa đảo.

Tư tưởng tuy vô hình nhưng nó CÓ THẬT – cũng như điện hay trọng lực vậy. năng lực của tư tưởng cũng tuân theo các qui luật tự nhiên.

Nếu các sóng radio và tín hiệu truyền hình có thể vượt qua những khoảng cách diệu vợi – xuyên qua biết bao nhiêu gạch ngói bê tông – thì tại sao các sóng tư tưởng lại không làm được? Bộ não của bạn tối thiểu cũng tinh xảo không thua kém bất cứ một máy phát sóng TV nào.

Đã có hàng ngàn cuốn sách nói về năng lực của tư tưởng. Bạn còn cần thêm bao nhiêu sự "trùng hợp ngẫu nhiên" nữa để hiểu thông điệp đó.

Nếu bạn lo toát mồ hôi vì sợ phá sản, thì phá sản sẽ xảy ra.

Nếu bạn quá lo sợ bị bệnh, thì bạn sẽ mắc bệnh.

Hãy hình dung bạn đang được vây quanh bởi những người bạn đích thực – bạn sẽ có họ.

Hãy hình dung mình thành công, và làm việc hướng tới điều đó, bạn sẽ thành công.

Cuộc đời không phải là trò xổ số may rủi.

ĐÚC KẾT

Bạn nghĩ cái gì thì sẽ thu hút cái đó tới.

Vì sao cần đặt mục tiêu?



Thỉnh thoảng ta đọc thấy đâu đó trên báo một người mẹ ba con đã chèo qua đại tây dương trên một cái bồn tắm – hay một nhân viên kế toán cưỡi lạc đà đi từ thành phố Calcutta đến tận thành phố Casablanca.

Chúng ta có thể tự hỏi "Sao không đi máy bay?"

Câu trả lời là… Nếu anh đi trên một cái bồn tắm hay lưng lạc đà, anh sẽ trở thành một con người hoàn toàn khác chính anh lúc khởi hành!

Không chỉ đén đích, nhiều hiểu biết về tinh tú, gió mưa hay ngành hàng hải – anh còn hiểu biết thêm rất nhiều về bản thân mình, về lòng can đảm cũng như các khả năng của chính mình.

Mua một vé máy bay để đi sẽ không có được tác dụng đó.

Khi ta đặt cho mình mục tiêu điều hành một công ty hay một cuộc đua marathon, khi ta đặt mục tiêu phải lấy một chứng chỉ hay có một sự thăng cấp nào đó, hay phải học tiếng Hoa, thì khi đạt được mục đích, thì ta đã trở thành một người khác so với chính ta lúc bắt đầu làm.

Đó mới là cái thực sự mà "mục tiêu" nhắm đến – cái sẽ thay đổi con người chúng ta trong quá trình thực hiện nó. Chúng ta quan tâm là vì vậy.

Có thể là hàng xóm hay bên sui gia của bạn không hiểu điều này.

Họ hỏi bạn, "Sao phải mệt vậy?"

Hay, "Nhắm cao vậy để làm gì?"

Câu trả lời là, "Để coi mình sẽ rasao trong quá trình thực hiện."

ĐÚC KẾT

Chúng ta đặt mục tiêu phấn đấu không phải vì chính nó, mà vì những thay đổi ở chúng ta khi thực hiện nó.

Mong ước



Phần đông chúng ta sử dụng việc hình dung để đạt mục tiêu. Đó là khi bạn:

a)Chọn một mục tiêu và rồi

b)Tưởng tượng mình đã đạt được mục tiêu đócho tới khi thực sự đã đạt được.

Bất luận bann muốn giảm cân, muốn thêm tự tin, hay muốn giỏi hơn một môn gì đó, các chuyên gia nhất trí việc hình dung nó trong đầu rất hữu ích. "Nghĩ sao, sẽ được vậy." Thường xuyên hình dung đến thành công – VÀ đặt vào đó sự nỗ lực cần thiết càng nhanh chóng có kết quả.

Chúng ta có thể hỏi "Thế thì tại sao không MONG ƯỚC cho được như vậy?" Không phải hai điều đó giống nhau sao? Không.

Hình dung trong trí có nghĩa là:

- Bạn chọn một mục đích, chẳng hạn như bụng thon, công việc thú vị, thay đổi lối sống.
- Bạn hình dung mục đích ấy đã đạt được ngay giây phút này.
- Hình ảnh này được ghi vào tiềm thức bạn.
- Bạn tiếp tục làm việc hướng tới mục tiêu ấy.

Mong ước có nghĩa là:

- Bạn tự nhủ "Mình ghét những gì mình đang có."
- Bạn mong có nhiều tiền hơn, hạnh phúc hơn, hay đạp trai như Brad Pitt.
- Tâm trí bạn cứ trôi nổi tuốt ở tương lai.
- Bạn không có chiến lược thực hiện.
- Chẳng có gì xảy ra.

ĐIỂM MẤU CHỐT: chỉ có thể thay đổi được cuộc đời mình bằng cách dồn năng lực vào GIÂY PHÚT HIỆN TẠI. Còn khi mong ước, tâm trí chúng

ta ở suốt tương lai. Vì vậy cầng mong ước viễn vông chừng nào, chúng ta càng MẮC KẸT chừng đó.

Đừng mong mỏi gì hết! dù hoàn cảnh bạn có xấu tới đâu đi nữa! Hãy đặt mục tiêu, lên kế hoạch, hình dung sự biến đổi, dồn nỗ lực. Trong suốt quá trình ấy, hãy sống hạnh phúc với những gì đang có. Trong kjhi dành dụm tiền để mua một chiếc Ferrari, hãy vui vẻ với chiếc xế cũ của bạn.

ĐÚC KẾT

Tâm ý như thế nào, bạn sẽ thành như thế đó.

Ước vọng cao như thế nào, thất vọng sâu như thế đó.

Quyết tâm

Năm 1961, khi tổng thống Mỹ John F.Kennedy quyết định đưa con người lên mặt trăng "trước khi thập niên này kết thúc", ông cũng chưa biết làm sao để hoàn thành kế hoạch này – ngay cả NASA cũng chưa biết.

Có cả triệu vấn đề kỹ thuật phải giải quyết.

Loại tên lửa nào, loại động cơ nào, loại tàu đổ bộ nào, trang phục không gian ra sao, quần áo lót gì trên mặt trăng, vân vân…

Tất cả các phi hành gia đều xuống Mặt trăng, hay nên để một người ở lại trên khoang điều khiển bay trong quỹ đạo Mặt trăng?

Và khi đáp được xuống Mặt trăng, làm sao bảo đảm không rớt cuống một cái vực?

Là sao trở về Trái đất?

Và tìm ở đâu cho có 2 tỷ đô-la chi phí cho chuyến bay?

Người Mỹ đã giải quyết lần lượt từng vấn đề, và tháng Bảy năm 1969, cả thế giới dõi nhìn Neil Armstrong đặt bước chân vĩ đại đầu tiên.

Dự án Apollo cũng giống như bất cứ dự án thành công nào. Quyết tâm của bạn là chất keo kết dính mọi việc với nhau. Trước hết bạn nhập cuộc với tất cả tâm hồn và trí óc. Tiếp theo đó, bạn giải quyết các vấn đề, từng cái một.

Nếu bạn định xây dựng một cơ sở kinh doanh, trước hết bạn dấn thân vào việc đó, rồi bạn hình dung cách nào để lôi kéo khách hàng.

Nếu bạn định viết một cuốn sách hay lấy một tấm bằng Đại học, thì bạn phải nhập cuộc đã rồi mới nghĩ cách hoàn thành.

Việc kết hôn cũng tương tự như vậy – bạn quyết định làm, rồi từng ngày từng ngày, bạn nghĩ cách làm sao cho cuộc sống hồn nhiên hiệu quả.

Bạn khởi sự làm mà đâu cần biết mọi câu trả lời và một sự đảm bảo nào.

ĐÚC KẾT

Muốn đạt được bất cứ mục tiêu quan trọng nào, trước hêt bạn phải quyết định nhập cuộc, "Mình sẽ làm việc này, dù có thế nào đi nữa."

Khuôn mẫu thành công

Tôi có biết một anh chàng luôn tìm kiếm những phi vụ hàng triệu đô-la. Nhưng chẳng có phi vụ lớn nào xảy ra. Trong lúc đó chiếc xe của anh ta đang muốn rời ra từng mảnh và ngay con chó còn ốm giơ xương.

Sao vậy? Anh ta chưa bao giờ học được cách giải quyết những thương vụ hàng triệu đô-la. Anh ta chưa boa giờ phát triển thói quen thành công cả.

Bạn phải học cách bắt những con cá nhỏ trước, rồi mới đến cá lớn. Bác sĩ tập mổ a-mi-đan trước khi giải phẫu não bộ.

Nhiều ông trùm tài chính bắt đầu bằng nghề rửa xe hoặc bán báo lúc 10 tuổi.

Ingvar kamprad, người sáng lập tập đoàn Ikea, bắt đầu sự nghiệp lúc còn nhỏ, đạp xe đi bán diêm cho hàng xóm. Ông tiến lên bán cá, rồi đồ trang hoàng cây nô-sen và bút chì, trước khi xây dựng nên cả một đế quốc đồ sộ kinh doanh hàng nội thất. ngày nay ông là một trong những người giàu nhất thế giới.

Vào lúc 12 tuổi, Steven Speilberg bắt đầu quay những thước phim nghiệp dư về chuyến cắm trại gia đình. Để có tiền làm phim, ông bắt đám bạn phải mua vé mới được vào xem., trong lúc cô em gái Annie bán bắp rang.

Bạn hãy phát triển một "khuôn mẫu thành công", bạn mài dũa kỹ năng rồi hãy nhắm cao hơn. Một bảng "khuôn mẫu thành công" quan trọng đến mức nào? Nó làm bạn VỮNG TIN Ở CHÍNH MÌNH.

Khi trong thâm tâm bạn biết rõ rằng:

1."Mình đã chuẩn bị sẵn sàng"

2."Mình làm được" và

3."Mình xứng đáng với công việc"

Vậy là bạn đang trên đường tới thành công.

Khi bạn không tin được chính mình, bạn chết chìm là cái chắc.

Ngoài ra, khuôn mẫu của những người khác sẽ cho bạn biết về tương lai họ nhiều hơn mọi lời hứa hẹn hay dự định tốt đẹp nào của họ.

Nếu một ai đó có ý: a) làm việc cho bạn, b) mượn tiền bạn, c) hợp tác với bạn, hay d) giải phẫu não cho bạn, bạn hãy kiểm tra bảng thành tích của y.

Nếu đó không phải là mottj khuôn mẫu thành công, bạn hãy dè chừng!

ĐÚC KẾT

Dù bạn nhắm tới bất cứ điều gì, hãy bắt đầu bằng những việc nhỏ, và tạo

thói quen thành công.

Thích thú với công việc của mình

Tôi vừa mới xem một chương trình truyền hình về một người tên là P.C. Taylor.

P.C làm nghề đổ rác. Ông cùng đội của mình lau chùi các đường hầm tàu diện ngầm ở New York – khong phải là chùi sàn đâu, lau chùi các ống cống ngầm đó!

Ông đã trải cả cuộc đời mình trong những đường hầm mà tàu điện ngầm chạy qua, bẩn thỉu, hôi hám, đầy chuột và rác.

Trong cuốn phim tài liệu này, người ta phải đưa camera xuống dưới hầm. Nó cũng giống như sống trong một cái hang rất dài, nhưng không được sạch bằng. P.C đã làm nghề này suốt 25 năm – hàng ngày giết chuột và xúc rác ra ngoài.

Người phóng viên hỏi, "Vậy ông thích làm nghề này không?"

"Chỉ thích thôi sao?", P.C đáp, "Tôi yêu nó".

Ông tâm sự, "Những người vô gia cư sống trong những đường hầm này. Tôi cố giúp họ có một chỗ ở sạch sẽ. trong khi giúp đỡ những người không nhà cửa, tôi có thể cho hai đứa con gái vào trường trung học."

P.C tự hào về công việc của mình. Ông cũng chứng tỏ rằng người ta vẫn có thể thấy hài lòng với công việc ở một chỗ làm cùng khổ.

Tôi không tin lũ chuột và các đống rác làm P.C phấn khích – mà vì P.C tin tưởng rằng ông đang góp phần làm cho thế giới tốt đẹp hơn. Nói cách khác, ta sẽ dễ dàng làm một công việc chẳng ra gì nếu ta chú trọng tới LÝ DO vì sao ta làm.

Tôi đã nghĩ về P.c rất nhiều. bất cứ khi nào tôi phải làm một công viêc mà tôi không muốn, tôi liền tưởng tượng mình đang đuổi chuột và xúc rác.

Kiếm thêm tiền

Câu hỏi: những người nào kiếm được nhiều tiền nhất?

Đáp án: hầu hết những người biết dùng trí tưởng tượng để sáng tạo…

Những người như Stephen King sáng tạo ra những câu chuyện, như Celine Dion sáng tạo ra ca khúc, những gia đình như Ted Turner và Richard Branson sáng tạo nên các tổ chức, và Oprah Winfreys sáng tạo nên những trò giải trí.

Thế thì bạn nói, "Nếu tôi không phải là một thiên tài sáng tạo mà muốn kiếm thêm tiền, thì biết tìm ở đâu?"

Đáp án:"Ở óc tưởng tượng của bạn, dù bạn là ai."

Ví dụ: giả thử bạn sập tiệm và đang sống bằng bánh mì và nước lã. Bạn tự hỏi: "Làm sao tôi vừa được ăn uống bổ dưỡng vừa dành dụm được tiền?"

Phương án: "Tôi sẽ ươm giá đậu trong bếp, không tốn kém gì!"

Sau một tháng ăn giá, bạn sẽ nói "Tôi quá ớn giá! Tôi sẽ bán mớ giá này cho hàng xóm một đô-la một bịch để mua thịt về rán!" Ý tưởng này giải quyết vấn đề tài chính của bạn.

Ví dụ: bạn đang làm việc cho một người nào đó nhưng bạn muốn kiếm thêm ít tiền trong giờ rảnh.

Phương án: bạn tự hỏi, "Mình có khả năng gì – hay mốn làm gì đây – mà người ta có chịu trả tiền cho mình làm?" Rồi bạn tưởng tượng bạn đang làm những tấm thiệp tự thiết kế, hay dắt dùm chó hàng xóm ddi dsaoj. Bạn hình dung bạn đang tô quét lại nhà cho đẹp, hay đang dạy aerobics.

Bạn thử một vài ý tưởng. cuối cùng chỉ có một ý tưởng thành công. Nó từ đâu tới vậy? từ óc tưởng tượng của bạn ra đó.

Nếu bạn đã có nghề nghiệp riêng, thì lợi tức kiếm được thêm hầu như phụ thuộc vào việc óc tưởng tượng của bạn phong phú tới mức nào khi trả lời những câu hỏi như… "Làm cách nào làm ít mà có nhiều?" "Làm sao tận dụng thời gian tốt hơn?" "thiên hạ thật sự muốn gì – làm sao mình cung cấp cho họ cái đó?"

Bạn thử đoán xem! Rất nhiều ý tưởng không xài được. nhưng may thay, bạn không cần nhiều – chỉ một hoặc hai là đủ.

ĐÚC KẾT

Nếu nhờ óc tưởng tượng mà bạn kiếm được thêm tiền, điều đó không nhất thiết là bạn phải ráng làm thêm – mà tùy thuộc vào số lượng và chất lượng

trong các ý tưởng làm thêm của bạn.

Quy luật hạt giống



Cuốn sách đầu tiên của tôi là cuốn sách viết về thiếu nhi. Tôi thường nghe nói khó in được sách lắm, cho nên tôi đã kiếm địa chỉ của sáu chục nhà xuất bản thiếu nhi, in bản thảo ra sáu chục bản và gửi đi khắp thế giới.

Tôi tự cảm thấy mình láu lỉnh! tôi nghĩ, "Tệ nhất là năm mươi cái bị gạt, mình sẽ chọn trong mười cái còn lại."

Bạn đoán thử xem tôi bị khước từ bao nhiêu cái? Sáu mươi mốt! một nhà xuất bản đã gửi giấy báo tới hai lần!

Vì vậy tôi viết một cuốn khác và gửi cuốn này tới các nhà xuất bản lần nữa. Cuối cùng một chỗ nói, "Được".

Nếu chúng ta thực lòng muốn một điều gì đó xảy ra, thì thông thường chúng ta phải cố gắng nhiều hơn một lần.

Đó là một nguyên tắc của tự nhiên.

Coi nào, một cây táo đang có 500 trái táo, mỗi trái có 10 hạt. chúng ta có thể nói rằng, "Nhiều quá! Bạn chỉ muốn trồng thêm vài cây nữa, làm gì cần tới nhiều hạt giống dữ vậy?"

Đó là vì hầu hết các hạt không nảy mầm.

Trong đời bạn nguyên tắc này có nghĩa là:

Bạn cần tới hai mươi cuộc phỏng vấn để có được một việc làm.

Bạn cần phỏng vấn bốn mươi người để tìm được một nhân viên tốt.

Bạn cần phải nói cuyện với năm mươi người để bán được một căn nhà, một chiếc xe hơi, máy hút bụi, phiếu bảo hiểm vân vân…

Vả có thể là bạn cần có tới một trăm người quen biết để tìm được một người bạn tuyệt vời.

Khi chúng ta thấu hiểu được qui luật hạt giống rồi, chúng ta sẽ không còn cảm thấy mình là nạn nhân nữa. Chúng ta sẽ không còn cảm thấy thất vọng nhiều nữa.

Các qui luật tự nhiên không phải giành riêng cho ai.chỉ cần chúng ta hiểu

nó – và xử sự thuận làm theo nó.

ĐÚC KẾT

Những người thành công cũng vấp ngã nhiều. họ gieo thêm nhiều hạt giống.

Tại sao cần suy nghĩ lạc quan?

Khi mọi chuyện xấu đi, bạn háy nhớ:
Điều quan trọng không phải là NHỮNG GÌ XẢY TỚI cho bạn.
Mà là BẠN NGHĨ NHƯ THẾ NÀO về những điều đó.
Ví dụ:
Bạn đang ở phi trường chờ đáp một chuyến bay. Thế rôi hãng hàng không thông báo: "Xin thứ lỗi, trục trặc kỹ thuật. trong ba giờ nữa máy bay mới cất cánh."
Bạn nổi giận, bạn tự nhủ: "Thiệt là kinh khủng! cả một tai họa!"
Trong khi bạn căng thẳng như vậy, mọi chuyện càng trở nên tệ hại.
Người ta vấp chân bạn, làm đổ cà phê lên đầu gối bạn. và làm mất hành lý của bạn.
Khi bạn chống lại thực tế, thực tế cứ luôn chiến thắng.
Cuối cùng bạn cũng nguôi bớt, lúc ấy bạn tự nhủ: "Mình đâu làm gì được! Thôi ráng coi làm được cái gì đây."
Bất thình lình mọi chuyện thay đổi! từ một nơi nào đó không biết, một người bạn cũ xuất hiện, hoặc là bạn kết được một người bạn mới, hoặc bạn gặp dịp may, và cuộc đời bắt đầu ủng hộ bạn.
Một khi chúng ta thay đổi suy nghĩ về một "tình huống tệ hại", chúng ta có thể lợi dụng được nó.
Những dịp may lớn trong đời thường đội lốt vận đen hay tai họa tiến tới chúng ta.
Ví dụ:
Hãy hình dung hai phụ nữ. cả hai đều đã ly dị.
Mary nói, "Tôi thua rồi. Cuộc đời tôi coi như xong."
Jane nói, "Cuộc đời tôi giờ mới bắt đầu!"
Cuộc đời ai sẽ nở hoa?

ĐÚC KẾT

Mỗi "tai họa" trong đời bạn không hẳn là một tai họa, đúng hơn là một tình thế để chờ bạn thay đổi cách suy nghĩ về nó.

Thanh thản tâm hồn

Nếu bạn hỏi người láng giềng: “Điều gì làm cho tâm hồn anh được thanh thản?”, thì câu trả lời có thể là,

“Một kỳ nghỉ mát tại Bermuda!”, hoặc “Được thưởng 100 ngàn đô la!”, hoặc “Có một chiếc Ferrari mới cáu thì tớ sẽ hài lòng lắm!”

Nhưng đi chơi đây đó – hay được tiền bạc, của cải – thường chỉ là những giải pháp tạm thời…

Giả thử như bạn mua vé số và do một phép màu nào đó, bạn trúng thưởng chiếc Ferrari mơ ước. Hôm nay thì bạn rất hài lòng. Nhưng ngày mai bạn sẽ la lên, “Tớ mà tóm được thằng khốn đã làm trầy xe tớ trong bãi đậu xe thì phải biết…”

Sự thanh thản trong tâm hồn hiếm có khi nào đạt được do tài sản vật chất. có thêm tài sản thường dẫn tới ham muốn có nhiều hơn nữa.

Sự thanh thản trong tâm hồn thường bắt đầu từ lòng biết ơn với những gì ta đang có.

LÒNG BIẾT ƠN là một NĂNG LỰC – lý do như sau:

Khi bạn biết ơn về những gì mình đang có – về của cải, hay về bạn bè của bạn – bạn sẽ thu hút thêm về phía bạn những người tốt hay những điều tốt.

Những người hay than thở về những cái họ KHÔNG CÓ, sẽ còn kẹt dài dài.

Lời than thở sẽ còn lôi kéo thêm những điều để than thở.

Đây là một qui luật của đời sống. thật khó giải thích, nhưng bạn có thể quan sát được những điều này ở xung quanh bạn. chúng ta trụ vững vào một thứ gì thì chúng ta sẽ còn được thứ đó thêm nhiều nữa.

Vì vậy mà những bậc hiền triết xưa nay đã cùng dạy một điều tương tự… “Hãy tỏ lòng biết ơn trời đất. hãy vui với những gì mình đang có, rồi sẽ được thêm.” Đó là lời khuyên hiệu nghiệm rất thực tế.

ĐÚC KẾT

Mỗi lần bạn thầm nói “Cảm ơn” thì tâm hồn bạn sẽ thanh thản hơn – và mạnh mẽ hơn.

4. BẠN HỮU VÀ GIA ĐÌNH

Những mối quan hệ

Những mối quan hệ trong đời rất khó lường!.

Những cung cách xử sự chúng ta nghĩ là SẼ CÓ hiệu quả, lại chẳng hiệu quả chút nào!.

Những cung cách xử sự chúng ta cho là KHÓ CÓ hiệu quả thì lại thành công…

Tạo ấn tượng với người khác:

Khi chúng ta tìm cách tạo ấn tượng với ai đó – bằng cách chứng tỏ mình thông minh hay giàu có hay lịch thiệp – người ta có thể thấy con người thật của chúng ta. Và lúc đó trông chúng ta có vẻ rất ngốc.

Thông thường thì chúng ta gây ấn tượng cho người khác khi chúng ta KHÔNG CỐ GẮNG làm như vậy. Vì lý do đó mà trẻ con và thú vật, và cả người già dễ lôi cuốn người khác. Họ không cần quan tâm chúng ta nghĩ gì về họ. Họ hoàn toàn tự nhiên.

Chạy theo người khác:

Khi chúng ta theo đuổi bạn trai, bạn gái – hay ngay cả những con chó – thì tất cả đều chạy ra xa. Tại sao? Vì chúng ta đang đuổi bắt họ.

Khi chúng ta cố gắng kéo ai đó vô quan hệ đầy tính toán với ta, tự nhiên họ sẽ tìm đường tháo chạy. Khi chúng ta BUÔNG LỎNG họ thường quay lại.

Giúp đỡ người:

Khi chúng ta cố gắng giúp đỡ người khác – trẻ em, bạn bè, nhân viên dưới quyền – bằng cách gánh vác các vấn đề của họ, họ sẽ ỷ vào chúng ta – thậm chí đâm ra lười biếng nữa.

Chúng ta càng giúp họ chừng nào, họ càng kém cỏi chừng đó.

Tốt hơn chúng ta không giúp đỡ người khác bằng cách không đỡ đần quá nhiều.

Người ta sẽ chú ý tới bạn khi bạn LUÔN LẮNG NGHE họ.

ĐÚC KẾT

Đừng làm việc quá mức cần thiết.

Gia đình

Có phải là điều kỳ lạ hay không khi chúng ta thường có khuynh hướng đối xử với người lạ tốt hơn là với người trong gia đình rất nhiều?

Chúng ta muốn bạn bè nghĩ tốt về chúng ta. Chúng ta lắng nghe những câu chuyện tầm phào – và dành thì giờ nghe chúng nhiều hơn là dành cho con cái hay cha mẹ chúng ta.

Cha mẹ ngày nào cũng hy sinh cho chúng ta, nhưng chúng ta hầu như không có lấy một giây để nghĩ đến họ.

Mặt khác, nếu người ngoài cho chúng ta một chút gì đó, chúng ta lập tức ghi lòng tạc dạ.

Bạn có bao giờ mời người hoàn toàn xa lạ tới ăn tối chưa? Đây là những gì xẩy ra:

Bạn tiêu hết bốn tiếng đồng hồ đi mua sắm, và xài hết số tiền dành mua nhu yếu phẩm cho cả tuần. rồi bạn bỏ cả một buổi chiều để dọn bàn cùng với bộ đồ ăn bằng bạc đẹp nhất của bạn. Bạn chạy qua nhà hàng xóm mượn cho được một bộ ly tách hảo hạng. Bạn lôi ra những cậy đèn nến. bạn tắm rửa con chó cưng thật sạch sẽ.

Bạn dọn một bữa tiệc hải sản tráng lệ huy hoàng…và rồi bạn chẳng bao giờ gặp lại những người đó lần nữa.

Tuần sau, Ba Má bạn ghé thăm và được lãnh những món thừa còn lại… một con gà gói trong túi giấy!

Có lẽ lâu lâu chúng ta nên đổi ngược lại. Hãy dành tôm hùm và sâm-banh cho Ba và Má. Khi những người bạn không thân tới ăn tối, bạn hãy nói, “Rất tiếc chỉ còn gà rán trong túi giấy. Giá như anh (hay chị) tới đây tuần trước. Ba Má tôi vừa mới ghé thăm.”

Lời khen

Tháng vừa rồi Julie vợ tôi ghé mua đồ ở cửa hàng hải sản trong khu vực. người bán hàng là một thanh niên trẻ tên David. Anh ta rất lịch sự, tận tụy, chịu khó lựa cho chúng tôi một khúc cá hồi rất tuyệt.

Ngày hôm sau Julie gửi cho David một lá thư cảm ơn về việc bán hàng của anh – đồng thời gửi kèm một bản cho người chủ. David sung sướng như lên mặt trăng và cả người chủ của anh cũng rất vui. Những người bán cá có mấy lúc được nhận thư cám ơn của khách hàng? Sau đó David được cất nhắc lên bậc.

Hầu hết người ta đều cảm thấy nỗ lực của mình không được ai chú ý. Hầu hết mọi người cảm thấy mình ít được yêu mến. vì vậy khi bạn tặng họ một lời khen như:

"Anh làm việc giỏi quá!"

"Bộ đồ hết xẩy!"

"Anh là một người thầy cự phách."

"Cô có nụ cười rất xinh!"

Thì bạn đã thắp sáng ngày hôm đó của họ - hoặc cả tháng của họ nữa kia!

Dĩ nhiên có một số người cảm thấy bối rối khi được khen.

Thậm chí có thể họ không đồng ý với bạn.

Nhưng bạn có thể tin chắc rằng họ coi trọng những lời tử tế của bạn.

Họ chỉ không biết cách nói "Cám ơn" ra sao.

Hãy tặng họ lời khen bằng bất kỳ cách nào.

Và đây là phần thưởng lớn nhất khi bạn tặng lời khen cho người khác.

Nó làm BẠN cảm thấy hạn phúc.

Có một điểm mấu chốt trong việc cho lời khen…khen ngợi hoàn toàn khác với nịnh bợ. Nịnh bợ không có tí gì thành thật. Lời khen là một sự THỪA NHẬN THÀNH THẬT phẩm chất của ai đó. Mọi người đều BIẾT PHÂN BIỆT.

Bạn muốn hạnh phúc ư?

Mỗi ngày hãy tặng lời khen cho một ai đó.

Trong cuộc đời, bạn sẽ gặp điều bạn tìm kiếm.

Nếu bạn tìm kiếm những điều tốt đẹp, bạn sẽ tìm thấy chúng.

Nếu bạn tìm kiếm những lầm lỗi, bạn cũng sẽ tìm thấy chúng.

ĐÚC KẾT

Hạnh phúc của bạn tùy thuộc và điều bạn QUYẾT ĐỊNH chú tâm đến.

Thay đổi người khác

Tìm cách thay đổi người khác luôn luôn là một ý tưởng tệ hại. Tại sao? Bởi vì nó không thể nào thực hiện được. bạn sẽ thất vọng và người ta thì ghét bạn.

Ví dụ 1:

Mary và Fred là một đôi tình nhân.

Mary nghĩ, "Fred không phải là con người hoàn hảo nhưng mình có thể THAY ĐỔI ảnh. Mình sẽ dạy ảnh cách cư xử, mình sẽ cám anh uống rượu…". Mary quyết tâm "sửa đổi" Fred. Nhưng Fred không muốn bị sửa đổi. Vì vậy Fred cảm thấy tức giận và bực bội. còn Mary thì thấy kiệt sức.

Ví dụ 2:

Giả sử cuộc đời tôi như một đóng bầy hầy. Tôi mất kiểm soát và ai cũng có thể thấy điều này.

Bạn bè khuyên nhủ. tôi làm ngơ. Chẳng bao lâu…BÙM! Tôi bị duổi việc, tôi vỡ nợ…hoặc tôi đi tù. Cuộc đời tôi tan nát hết.

Nhưng chính vì tơi tả vậy nên tôi mới chịu để ý tới đời mình. Tôi thay đổi cách sống, tôi thay đổi cuộc đời!

Thay đổi tích cực là một quá trình tự nhiên. Nó thường diễn ra như thế này:

Bước 1: sự ngu ngốc, sau đó là

Bước 2: tai họa,

Bước 3: tuyệt vọng, và cuối cùng

Bước 4: sự khôn ngoan.

Chúng ta cần có từng bước như vậy. Nếu ban đặt người khác thay đổi, ban sẽ phá vỡ tiến trình này.

Bạn sẽ thốt lên, "Nhưng thấy con người ngu như vậy thì mệt quá!"

Đúng! Nhưng nếu bạn ép buộc họ thay đổi, họ không nghe đâu.

(Các bậc cha mẹ và cảnh sát đôi khi cần phải dùng biện pháp cưỡng bách! Còn hầu hết các trường hợp khác, tốt hơn là ta nên để cho người khác tự sửa sai lầm của họ.)

ĐÚC KẾT

Có hai hạng người:

a)Những người vẫn thường tự điều chỉnh cách sống của mình,

b)Những người phải bị bưu đầu sứt trán mới chịu ngộ ra!

Không cần bạn phải lên lớp họ là phải biết sống như thế nào.

Tha thứ cho người



Khi lớn kên tôi nhớ đã nghe mẹ tôi và nhiều người khác thường nhắc tôi rằng tha thứ cho người khác là một điều tốt – rằng sự tha thứ là "thiêng liêng" hoặc "rất đạo đức".

Nhưng có một lý do căn bản hơn để chúng ta tha thứ cho người khác: đó là nếu không bỏ qua cho người khác, điều đó sẽ hủy hoại cuộc đời chúng ta.

Lấy ví dụ như:

a)Bạn là ông chủ và bạn tống cổ tôi ra khỏi xưởng

b)Bạn là bạn gái tôi và bạn bỏ tôi để chạy theo thằng bạn tôi

Vậy tôi nên nói "Ta sẽ không bao giờ tha thứ cho mấy người!"

Ai đau khổ? Không phải bạn!

Tôi đếm bước trên sàn. Tôi đau thắt trong bụng. tôi mất ngủ.

Còn bạn chắc đang tiệc tùng vui vẻ.

Vậy tại sao chúng ta vẫn mang ý nghĩ rằng nếu CHÚNG TA không tha thứ thì HỌ sẽ đau khổ? Thật là điên khùng.

Những cuộc nghiên cứu mới đây của viện y tế công cộng ở Califonia, Mỹ, khẳng định rằng lòng thù ghét và oán giận sẽ phá hoại hệ miễn dịch của chúng ta và làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim, ung thư và thậm chí cả bệnh tiểu đường. Nỗi cay đắng trong lòng sẽ làm chúng ta đau ốm!

Tha thứ cho một người, đâu có nghĩa là đồng ý với những gì họ đã làm.

Chỉ vì bạn muốn cuộc đời bạn nhẹ nhàng thanh thản thôi.

ĐÚC KẾT

Tha thứ có dễ dàng không? Thường thì không.

Nhưng bạn tha thứ cho ai đó không phải vì họ.

Bạn tha thứ cho người vì ích lợi của bạn.

Bạn bè và tiền bạc

Tôi quen một người bạn tên Jim. Anh ta làm lụng cật lực suốt đời và tài sản cả triệu đô-la.

Jim sống một cuộc đời thoải mái. Anh đi du lịch nhiều, biết thưởng thức thực phẩm và thích đãi bạn bè. Tính tình anh dễ chịu và rộng rãi.

Mới đây Jim tâm sự với tôi về người bạn của anh tên Ted, một người thường túng quẫn. Jim nói, "Tôi thích tay Ted. Hắn thường tới ở nhà tôi và tôi cũng thường hay rủ hắn đi nghỉ mát. Tôi đã bao hắn cả trăm bữa ăn ở những nhà hàng sang trọng nhất. Anh biết tôi bực bội chuyện gì không? Trong mười năm trời hắn chưa hề đãi tôi được một bữa ăn hay một cái bánh hamburger hay một tách cà phê ba xu nữa."

Bạn có ngờ được không? Ngay cả những người giàu có cũng biết tính toán tiền bạc.

Ngay cả những con người rộng rãi cũng phải tính toán.

Không nhất thiết là họ nghĩ đến tiền bạc. Mà là về thái độ. Thái độ coi chuyện đó là đương nhiên.

Ted cho rằng, "Thằng Jim giàu. Hắn trả tiền là phải."

Cho tới nay, Jim không kêu ca gì thêm. Nhưng anh đã thấy quá đủ. Và bắt đầu từ đây, Ted có thể mất bạn bất cứ lúc nào. Rồi Ted sẽ phải tự hỏi, "Chuyện gì đang xảy ra vậy?"

Giữa bạn bè với nhau, bạn biết ai là người rút ví ra đầu tiên, ai là người rút ví sau cùng – và ai là người luôn luôn quên ví ở nhà.

Bạn cũng biết ai là người đi vô toa-lét lúc tính tiền.

Mà bạn biết không? Những người bạn cảu bạn cũng biết điều đó!

ĐÚC KẾT

Nếu bạn của anh giàu hơn anh, và tất cả những gì anh phải xài cho họ chỉ là một đồng, anh hãy xài ngay đồng đó!

Quà tặng

Vợ của Tony muốn anh mua cho cô một cái bàn ủi đồ. Lúc ấy là đầu tháng Hai. Vì vậy anh cố chờ thêm một tuần để mua tặng cô đúng ngày Valentine. Một ý nghĩ sai lầm.

Người ta thường gặp rắc rối khi mua cho vợ hay bạn gái những món quà trật chìa. Trang này được dành tặng cho những bạn đó. Nó được căn cứ trên cuộc nghiên cứu nghiêm túc của tôi về những bữa tiệc tối…

Này bạn, khi mấy anh nhận được một món quà sinh nhật, ví dụ như một cái máy khoan chẳng hạn, anh sẽ tự nhủ, "Tốt – cái này có ích đây. Mình sẽ xài nó!" Vì vậy nên khi anh đi mua quà tặng vợ ngày sinh nhật anh cũng tìm cái gì đó "có ích". Sai lầm lớn!

Nguyên tắc 1:

Nói chung đàn ông thích những món quà HỮU ÍCH còn phụ nữ thích những món quà DÀNH RIÊNG CHO HỌ. Dù có vài phụ nữ thích những món quà sinh nhật là máy hút bụi hay cái mở nắp hộp, hầu hết đều ghét những món quà gia dụng.

Tới giờ lẽ ra đàn ông chúng ta cần phải hiểu rõ điều đó. Trong những cuốn phim tình cảm, khi một đôi tình nhân hôn nhau trên bãi biển, và chàng nói "Anh sẽ yêu em mãi mãi…", thì chàng thường lôi ra bông tai, hoa hồng, ngọc bích, kim cương…chứ không bao giờ tặng nàng một cái chảo rán!

Đối với phụ nữ, quà tặng hữu ích có nghĩa là "Anh không THẬT SỰ yêu tôi". Những món quà không phải loại dành rieng cho một người bao gồm cả máy xay cà phê và phần mềm kế toán.

Nguyên tắc 2:

THỜI ĐIỂM MỚI ĐÁNG KỂ!

Đới với đàn ông, THỜI ĐIỂM nhận được quà tặng không quan trọng. Nếu anh ta muốn một cái máy vặn ốc vít, thì có lúc nào cũng tốt…vào ngày sinh nhật, giữa hai kỳ sinh nhật, ngày kỷ niệm gì đó cũng được. Tặng cho một anh chàng một cái máy mài kim loại, anh ta sẽ quý nó ngay.

Với phụ nữ, thời điểm rất quan trọng. Hầu hết phụ nữ tin rằng họ thường lo lắng chăm sóc cho đàn ông rất nhiều. họ xem sinh nhật hay những ngày kỷ niệm là dịp đẻ đàn ông chúng ta bày tỏ thêm sự quan tâm, đền đáp lại họ.

ĐÚC KẾT

Phụ nữ muốn thấy rằng bạn nghĩ tới họ - và rằng bạn dành cho họ một

nỗ lực đặc biệt bày tỏ điều đó. Giá tiền không thành vấn đề.

Quan hệ của những người quen

Bạn đã từng gặp chuyện này chưa?...
Hai người bạn của bạn của bạn quyết định chia tay nhau.
Họ tới hỏi ý kiến của bạn.
Bạn bày tỏ ý kiến của mình. Bạn muốn giúp họ.
Tuần sau họ làm lành với nhau. Cả hai đâm ra ghét bạn.
Bài học gì đây?
Hãy thận trọng khi góp ý với bạn bè về những mối quan hệ của họ.
Đó là một bãi mìn!

ĐÚC KẾT

Người duy nhất THỰC SỰ biết rõ chuyện gì đang xảy ra trong một mối quan hệ là người trong cuộc.

“Hãy làm cho tôi hạnh phúc!”

Mỗi khi bạn thấy trong người đang tươi vui hào hứng, bạn có bao giờ tự nhủ, “Mình phải đi chơi với ai đó đang rầu rĩ mới được”?

Không! Bạn muốn tới với người đang vui vẻ hạnh phúc kia.

Những người hạnh phúc thu hút những con người hạnh phúc.

Những người khổ não thu hút những con người khổ não.

Và không có ai khác ngoài bạn có thể tạo cho bạn hạnh phúc được.

Từ đâu mà chúng ta có ý nghĩ rằng một ai khác có thể có thể khiến chúng ta hạnh phúc? Chắc là từ các bài hát và các cuốn phim…

Trong ca nhạc và phim ảnh, người ta thường thốt lên “Trước khi có em, anh là kẻ cô đơn, là người thất bại – nhưng em tới đã làm thay đổi mọi điều!”

Còn thực tế cuộc đời thì người ta nói, “Trước khi anh tới, tôi là kẻ khốn cùng – và anh đã làm mọi thứ TỒI TỆ thêm!”

Trong cuộc đời thật, người khác không làm thay đổi cuộc đời ta.

Chính chúng ta làm chuyện đó.

Nếu bạn đang cảm thấy tinh thần xuống dốc, thì chỉ có bạn mới có thể thay đổi được tư tưởng của chính mình. Bạn phải tự lôi mình ra khỏi hố thẳm, từng bước một.

Khi bạn bắt đầu nhìn vào mặt sáng của cuộc đời, bạn sẽ thu hút những người bạn và đồng nghiệp sống hạnh phúc.

Được ở giữa những người lạc quan ấy, chính bạn sẽ đặt một nụ cười lạc quan lên gương mặt bạn.

ĐÚC KẾT

Sứ mạng của bạn trên đời này không phải là thay đổi thế giới – mà là thay đổi chính con người bạn.

“I love you”

“Có những điều nho nhỏ lẽ ra tôi phải nói,
Chỉ vì chưa có dịp,
Nhưng em vẫn luôn luôn ở trong lòng tôi…”

Chủ đề của hầu hết các ca khúc hay tiểu thuyết , hay điện ảnh, là gì? TÌNH YÊU! Tình yêu tan vỡ, tìm được tình yêu, tình yêu thơ dại, tình yêu liều lĩnh, tình yêu bị chà đạp…

Gần như tất cả mọi điều chúng ta làm cốt để được yêu thương thêm. Chúng ta mua quần áo xịn, xe hơi bóng lộn, và cố gắng thăng tiến trong công

việc. Chúng ta thực hiện những đợt ăn kiêng khủng khiếp và gồng mình đi xăm hình trên mọi bộ phận cơ thể.

Chúng ta nghĩ rằng, "Nếu ngoại hình mình gợi cảm, người ta sẽ yêu mình."

"Nếu mình thông minh, người ta sẽ yêu mình."

"Nếu mình xóa được 97% nếp nhăn, người ta sẽ yêu mình."

Mỗi người bạn gặp đều khao khát được thương yêu và chấp nhận – nhiều người trong chúng ta còn làm những việc điên khùng để đạt được điều đó. Chúng ta bận rộn tìm kiếm tình yêu đến nỗi đôi lúc chúng ta quên cả nói cho những người thân biết rằng ta yêu họ.

Fred bối rối nói, "Tháng trước tôi có nói với bà xã rằng tôi yêu nàng. Bộ nàng không nhớ nổi sao?" Nàng nhớ chứ, Fred, nhưng nàng vẫn muốn anh nói lại hàng tháng. Thật ra nàng muốn anh nói lại hàng ngày kia!

Bé Johnny ra đời. trong những năm đầu, ông bố ôm hôn bé không ngớt và kêu lên "Bố rất yêu con!"

Rồi, Johnny lên mười hai tuổi, bố nói "Nó lớn rồi". Những cái ôm ấp thương yêu tan biến mất, đến nỗi Johnny tự hỏi "Mình có mắc lỗi gì không? Sao bố không thương mình nữa?"

Toio không nhớ nổi đã có bao nhiêu người trưởng thành nói với tôi lúc này hay lúc khác, "Tất cả những gì mà suốt đời tôi mong mỏi là được nghe bố tôi nói rằng bố yêu tôi."

Rất nhiều lần chúng ta cứ để một bi kịch xảy ra trước khi chúng ta kịp nói với ai đó về điều mà họ mong điều mà họ mong được nghe. Đôi khi bi kịch có nghĩa là đã quá trễ để nói cho họ biết.

ĐÚC KẾT

Nói "Tôi yêu em", "Ba yêu con"...có mất gì đâu. Và khi quá khó để nói câu đó, thì câu nói "Cám ơn em", "Cám ơn con" là một cách bắt đầu tốt đẹp.

5.CHIÊU THỨC ĐỂ THÀNH CÔNG – LÀM GÌ BÂY GIỜ.

Cái gì quan trọng nhất?

20% thức ăn chúng ta ăn tạo thành 80% mỡ.

20% số hàng xóm láng giềng của bạn gây ra 80% tiếng ồn nơi bạn ở.

20% số người làm việc trong cơ quan của bạn làm hết 80% công việc cơ quan.

Đây là định luật 80/20. Bạn sẽ gặp nó khắp nơi!

Năm 1897, một nhà kinh tế người Ý tên là Pareto khám phá ra rằng 20% người dân nước Anh sở hữu 80% tổng số tiền trong nước. Ông cũng nhận ra rằng 20% số mầm đậu trong vườn nhà ông sinh ra 80% số đậu. Hiện nay ông rất nổi tiếng.

Định luật Pareto dự đoán rằng trong bất trong bất cứ trường hợp nào cũng chỉ có một số nhỏ quan trọng hơn tất cả số còn lại rất nhiều.

Điều này có nghĩa là:

Trong chuyện kinh doanh: 20% số khách hàng cung cấp cho bạn 80% lợi nhuận. hãy tìm số 20% đó.

Trong chuyện học hành: 20% số trang trong một cuốn sách chứa đựng 80% lượng thông tin của sách. Hãy tập trung vào số 20% đó – rồi đọc qua cuốn khác.

Trong chuyện của bạn: NHỮNG CÔNG VIỆC HÀNG NGÀY CỦA BẠN KHÔNG CÙNG MỘT TẦM QUAN TRỌNG NHƯ NHAU. Nếu hôm nay bạn phải làm mười việc thì chỉ có hai việc thiết yếu hơn tám việc còn lại.

Bạn hãy hình dung cho ra số 20% đó. Hãy ƯU TIÊN làm những việc này.

Lập một danh sách "những việc cần làm" chưa đủ. Nếu không nhắm đúng vào số 20% đó, bạn có thể lãng phí đến 80% thời gian của bạn.

Những người tầm tầm đem năng lực tầm tầm ra làm một lô việc.

Những người thành đạt dồn nỗ lực cho những việc chủ chốt.

Bạn không thể nào làm hết tất cả mọi việc – nhưng bạn có thể hoàn thành 20% công việc. Đừng để bị mất giấc ngủ vì số 80% còn lại kia.

ĐÚC KẾT

Điều quan trọng không phải chỉ có nỗ lực, mà quan trọng là biết đặt nỗ lực đó ở đâu.

Môi trường quanh ta



Có bao giờ bạn bước vào một buồng tắm công cộng và ngửi thấy mùi hôi làm bạn muốn nghẹt thở?

Nhưng vì quá cần nên bạn cứ phải vào.

Bạn có để ý thấy điều gì không?

Sau khoảng năm phút sau khi bạn đi ra, bạn thấy không còn hôi khủng khiếp như trước nữa.

Và nếu như bạn bị nhốt trong đó chừng một giờ thì sao?

Có thể bạn sẽ nói, "Có mùi gì đâu?"

Có một nguyên lý ở đây. Chúng ta sẽ dần dần quen với môi trường xung quanh.

Sống chung với những người không hạnh phúc, bạn sẽ trở nên bất hạnh – và bạn sẽ cho là chuyện bình thường, tự nhiên!

Làm việc cùng với những người hay phê bình chỉ trích, bạn sẽ trở nên ưa phê bình chỉ trích – và bạn cũng sẽ thấy chuyện đó là bình thường.

Nếu bạn chơi với đám bạn ưa nói dối, thời gian đầu bạn thấy khó chịu. cuối cùng bạn cũng quen chuyện nói dối của mọi người. Ở bên họ một thời gian đủ lâu, chính bạn sẽ có lúc nói dối một vài câu.

Sống cùng những con người hạnh phúc và năng động, bạn sẽ trở nên hạnh phúc và năng động – và bạn sẽ thấy chuyện đó bình thường.

Nếu gia đình bạn đang sống thụ động và không hạnh phúc, bạn cần phải tìm một vài người bạn vui tươi hạnh phúc. Ở một quãng nào đó trong cuộc đời, bạn cần những con người đồng hành tích cực, nếu không, những người yếm thế rầu rĩ sẽ kéo bạn tuột dốc – và thậm chí bạn không nhận ra được điều đó đang xảy ra.

ĐÚC KẾT

Tất cả chúng ta đều bị tác động (và bị nhiễm) bởi những người và thái độ của người chung quanh.

Thỉnh thoảng chúng ta cần phải hành động – hoặc thay đổi đám người kết giao khi mà chúng ta còn nhận ra được "có cái gì bốc mùi ở quanh đây!"

Những lời biện hộ

Trong cuộc sống của chúng ta sẽ có hoặc những lời BIỆN HỘ hoặc KẾT QUẢ như ý. Hình như một số người có mặt trên đời để dạy chúng ta rằng…

Roger Crawford sinh ra với một cái chân và hai cánh tay, nhưng không có bàn tay. Vậy anh làm được cái gì? Anh là một vận động viên quần vợt chuyên nghiệp. Nghĩa là anh thuộc đẳng cấp chuyên nghiệp và sống bằng cách chơi quần vợt và dạy đánh quần vợt.

Digital Dan, ở quận Ferndale bang Califonia, Mỹ, là một người thợ mộc cho đến khi anh bị ung thư cuống họng và phải cắt mất thanh quản. Khi không còn nói được nữa, anh trở thành một người chọn nhạc – DJ – một Disc jockey. Dan gõ vào máy tính xách tay, và cái máy nói thay anh.

Đã biết bao nhiêu lần chúng ta nói, "Tôi qua già, tôi quá mệt, tôi lười quá, tôi quá bận, việc này khó quá!"

Năm 1996, vận động viên xe đạp – tay cua-rơ nổi tiếng Lance Armstrong bị ung thư tinh hoàn. Khi căn bệnh lan tới bụng, phổi và não, các bác sĩ đã đánh giá anh có bốn mươi phân trăm sống sót. Nhưng Armstrong còn vượt xa chuyện sống sót. Anh leo lên lại xe đạp và thắng cuộc đua xe đạp gian khổ nhất thế giới – Tour de Frence – sáu lầm liên tiếp, từ năm 1999 đến năm 2004.

Lance chứng minh câu ngạn ngữ xưa, "Những gì không giết được ta sẽ làm ta thêm hùng mạnh"

Những người như Roger, Dan và Lance nhắc cho chúng ta nhớ rằng những lời đổ thừa hoàn cảnh của chúng ta chỉ là cách luồn lách để trốn chạy mà thôi.

Bạn hãy chọn lấy một mục tiêu bạn muốn hoàn thành…một bằng Đại học, một căn hộ riêng cho mình, một cuộc hôn nhân hạnh phúc, một cái bụng thon…và bạn có thể tìm ra một trăm LÝ DO vì sao khó hay không thể làm được. Nhưng tất cả những gì bạn cần chỉ là MỘT LÝ DO ĐÚNG ĐẮN là vì sao bạn muốn mục tiêu đó. Thế rôi bạn bắt tay vò việc.

Khi bạn thật sự muốn một cái gì đó, bạn sẽ tìm ra cách thực hiện. Không có cái gì có giá trị lại đến một cách dễ dàng. Thưởng thường đằng sau một câu chuyện lại xuất hiện thêm một câu chuyện nữa.

ĐÚC KẾT

Thành công không phải ở các "sự kiện" mà chính là ở thái độ nhìn nhận

sự kiện.

“Tôi không làm nổi!”



Hãy hình dung thế này:

Vào những tuần lễ đầu tiên, bạn ngồi trong lớp học môn Toán và đang lơ đãng nhìn ra ngoài cửa sổ, bỗng cô giáo đến hỏi: “Sao, câu trả lời ra sao?”

“Trả lời ra sao?”! Bạn thậm chí không biết câu hỏi như thế nào. Bạn đỏ mặt, đứng im như thóc. Run va rơm rớm nước mắt. Vào lúc đó, bạn tự nói với mình, “Mình ghét môn toán.”

Tối đó về, mẹ bạn hỏi: “Đi học thế nào?”

Bạn đáp, “Con không trả lời được câu hỏi về môn toán”.

Và Mẹ nói, “Thôi, bình tĩnh đi – trong nhà mình không có ai giỏi toán cả.”

Thế là bạn thở phào một cái, “Mình ghét toán nhân là phải! Đó là gen di truyền.”

Sau đó không lâu, bạn nói với đám bạn, “Tớ ghét môn toán. Cả nhà tớ đều rất tệ về chuyện mấy con số.” Rồi bạn nghĩ, “Việc gì phải ráng? Mình có bao giờ qua được môn này!”

Nhưng THẬT SỰ thì chuyện gì xảy ra? Bạn khởi đầu không được tốt nên bị tụt lại phía sau.

Có thể câu chuyện học toán này không xảy ra với bạn. nhưng hầu hết chúng ta đều có những câu chuyện riêng của mình – về chuyện hát, chơi bóng, vẽ tranh, nói trước công chúng…

Chúng ta khởi sự không tốt và bị tụt lại phía sau. Không si an ủi chúng ta cả. Sau một kinh nghiệm lúng túng như vậy, chúng ta dần dần tự thuyết phục mình “Mình không làm được việc đó!”

Ý nghĩ về những gì bạn CÓ THỂ và KHÔNG THỂ làm có thật sự đúng như vậy không? Bạn lấy những ý tưởng đó từ đâu vậy? Chúng là những sự kiện vững chắc sao?

ĐÚC KẾT

Nếu chúng ta tự cho mình thêm một cơ hội nữa, và thêm một ít trợ giúp, thường CHÚNG TA LÀM ĐƯỢC.

Hãy nghiêm túc!

Bạn chú ý sẽ thấy một điều gì đó ở những người yếu đuối.

Ngôn ngữ họ cũng yếu đuối, rụt rè.

Họ rất hay dùng một số từ, chẳng hạn như, "CỐ…"

"Tôi sẽ CỐ giảm cân"

"Tôi sẽ CỐ trả hết nợ"

Vào giây phút họ nói, "TÔI SẼ CỐ…" bạn hiểu ngay rằng họ chỉ nghiêm túc có phân nửa.

Khi bạn của bạn nói, "Tớ sẽ cố gắng có mặt ở đó", bạn biết rằng họ sẽ không tới đâu!

Lời lẽ của chúng ta cho người khác biết chúng ta quyết tâm tới mức nào.

Những bậc cha mẹ biểu những đứa con, "Cố gắng im lặng chút coi!" "Cố cư xử cho đàng hoàng coi", họ không nghiêm túc lắm. Vì vậy bọn nhỏ làm gì? Chúng sẽ làm bất cứ cái gì chúng muốn!

Thay vì nói với con cái, "Mấy đứa con phải CỐ…", ta hãy nói "Mấy đứa con PHẢI…"

Thay vì tự nói với bản thân, "Mình sẽ CỐ GẮNG LÀM", bạn hãy nói, "Mình PHẢI LÀM".

Nó tựa như một mệnh lệnh – và nó sẽ khiến bạn đạt được những kết quả tốt hơn… "TA PHẢI làm xong việc này!" "TA PHẢI sống hạnh phúc!"

Nói "MÌnh sẽ CỐ…" có nghĩa là, "Mình sẽ làm việc này nếu không khó quá."

Nói "Mình PHẢI" có nghĩa là " Mình phải làm việc này dù thế nào đi chăng nữa."

Đây không phải là chuyện râu ria nhỏ nhặt.

Đây là sự khác biệt giữa sự hững hờ tùy tiện và sự quyết tâm nhập cuộc.

Đó thường là sự khác biệt giữa thành công và thất bại.

Nếu bạn muốn người ta tin bạn – và nếu bạn muốn tự tin vào chính mình – bạn phải tỏ ra nghiêm túc!

ĐÚC KẾT

Lời lẽ của bạn định hướng tương lai của bạn.

Tập trung vào điều mình muốn



Bạn sắp diễn thuyết trước hai trăm người.

Bạn tự nhủ, "Đừng căng thẳng! Đừng quên bài! Đừng bối rối!" Rồi bạn bước lên diễn đàn, và chuyện gì xảy ra? Mọi chuyện không ra làm sao cả! Thậm chí bạn không còn nhớ tên vợ là gì!

Tại sao điều này lại xảy ra khi bạn đã tự nhủ là ĐỪNG để mình biến thành một tên ngốc. Đó là do cách thức hoạt động của tâm trí. Có một nguyên lý quan trọng ít khi được lý giải rõ ràng…

Tâm trí ta hoạt động theo các hình ảnh. Để làm một cái gì đó, bạn cần có một hình ảnh. Để sờ mũi mình, trong đầu sẽ hiện lên hình ảnh của ngón tay của bạn đưa lên mũi. Với hình ảnh chính xác này, tiềm thức của bạn có thể ra lệnh cho các cơ thực hiện.

Để có một bài diễn văn tự tin, bạn cần phải có một hình ảnh trong đầu bạn về bạn đang đứng nói chững chạc trước đám đông, ngay cả trước khi bạn đứng lên. Chỉ có như vậy, tâm trí bạn mới có thể ra lệnh cho cơ thể bạn thực hiện việc đó.

Không gửi thông điệp tới đầu óc bảo ĐỪNG làm một cái gì đó. Tiềm thức của bạn cần phải có một hình ảnh về NHỮNG GÌ BẠN MUỐN.

Vì vậy nếu tự nói với mình, "đừng căng thẳng", bạn đã tự động nhồi vào tiềm thức hình ảnh bạn đang run rẩy và lắp bắp nói – trở thành cuộc trình diễn của bạn đó. Đó là qui luật hoạt động của trí óc.

Điều gì xảy ra khi bạn đứng trên sân golf, gần bờ nước, và bạn tự nói với mình, "ĐỪNG ĐÁNH TRÚNG NƯỚC"? Dù bạn đã tự nói, "đừng đánh trúng nước", nhưng tiềm thức vẫn chỉ có một hình ảnh về trái banh của bạn rớt xuống nước. Bạn thấy gì trong tâm trí là những thứ bạn sẽ đạt được.

Điều này giải thích tại sao sự tự tin lại quan trọng đến thế trong bất cứ

chuyện gì bạn làm. Khi bạn vững tin, bạn chỉ có những hình ảnh tích cực trong trí óc – một bài diễn văn hay, một cuộc phỏng vấn tự nhiên thoải mái, một buổi thi lái xe ngon lành. Khi bạn tự tin, bạn không vào vai bộ phim về tai họa, bạn vào vai bộ phim nói về thành công – vì vậy mà bạn thành công đều đều. Bạn không phải là hoàn hảo, nhưng bạn luôn luôn cho mình cơ hội tốt nhất có thể có được.

ĐÚC KẾT

Những người suy nghĩ lạc quan thường có thói quen hình dung mẫu người họ muốn, chứ không phải mẫu người họ sợ. NGHĨ GÌ SẼ ĐƯỢC NẤY.

Cứ hỏi!

Lúc đó là 11 giờ 30 phút và tôi phải đáp máy bay đi Singapore vào lúc 2 giờ 30 chiều. Ngày hôm sau tại Singapore tôi lại phải nói chuyện trước 5.000 người. Bất thình lình, tôi nhận ra mình đánh rơi mất hộ chiếu.

Julie nói, "Em sẽ kiếm cho anh một cái." Cô nhấc điện thoại lên và gọi những số khẩn cấp về di trú khắp nước Úc, nhưng chỉ nhận được những câu trả lời trực tiếp hoặc tự động, "Không được, hôm nay là chủ nhật."

Cuối cùng sau 25 cuộc gọi, Julie nói chuyện được với một viên chức đang nghỉ dưỡng bệnh. Julie thuyết phục được người này ra khỏi giường, lái xe tới Sở hộ chiếu Úc ở đường Curie, Adelaide, tắt hệ thống báo động của cả tòa nhà 20 tầng, bật máy vi tính lên và làm hộ chiếu cho tôi lúc 1 giờ chiều.

Julie thật tuyệt vời bởi nhiều lý do. Một trong số đó là cô biết cách yêu cầu. Có lần cô đã xây dựng được một trung tâm nuôi dạy trẻ mồ côi ở Indonesia mà trong tay không có một đồng. Cô tới thăm các ông trùm công ty ở Jakarta và xin gạch ngói, gỗ, ống nước, sơn, mái tôn và cả nhân công nữa. Khi xây dựng xong trung tâm, cô tìm cách cung cấp cho nó đầy đủ thuốc men và vật liệu y tế, cũng dùng chiến thuật như cũ.

Quan niệm của Julie là:

1.Nếu anh chịu hỏi, anh có thể có được.

2.Nếu ai đó nói "không". Đừng tự ái. Hỏi người khác.

Thành công và hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào cách bạn đòi hỏi. Đối với những chuyện nhỏ…"Tôi có thể cin hoàn lại vốn được không, được nâng bậc lương, xin xem lại việc bổ nhiệm công tác của tôi được không…?" "Ta có thể hẹn nhau đi chơi được không?"… Đối với những chuyện lớn… "Tôi có thể LÀM VIỆC cho ông được không?" "Em LẤY anh nhé?"

Câu trả lời thường là "Được!". Người khác không đọc được suy nghĩ của bạn. Nếu họ biết bạn muốn gì, có lẽ họ sẽ vui lòng đồng ý với đề nghị của bạn.

Tờ báo *USA Today* gần đây đăng một bản báo cáo về những người đòi tăng lương. Cuộc nghiên cứu cho thấy 45% phụ nữ và 59% nam giới được tăng lương khi họ yêu cầu. Vậy yêu cầu cũng đáng làm lắm chứ.

Nếu anh không chịu hỏi – nếu anh cứ im lặng chịu khổ, cứ luôn tử vì đạo, vậy thì anh cứ việc trắng tay. Cứ hỏi cho ra điều bạn muốn, bạn sẽ hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.ư

ĐÚC KẾT

Nếu bạn chịu hỏi, có nhiều cơ may bạn sẽ được.

Dọn sạch rác đi



Tôi có quen một phụ nữ tên Nancy, cô vừa mới mua một chiếc Honda rất đẹp. Nhưng garage của Nancy thì chứa đầy chai lọ, báo cũ, hộp giấy và đủ thứ đồ vô dụng, đến nỗi cô phải đậu chiếc xe 40.000 USD ngoài đường.

Sống với rác rưởi sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của đời bạn!

Những cuộc trắc nghiệm tâm lý cho thấy người ta bị stress nhiều hơn khi ở trong các ngôi nhà và cơ sở luộm thuộm. Ở những chỗ không gian sạch sẽ, chúng ta sẽ cảm thấy thư thái và năng động hơn.

Có một lý do vì sao người ta ưa đi cắm trại – thật quả là một điều khuây khỏa khi sáng sớm thức dậy không bị bao quanh bởi các đống quần áo cũ, tạp chí và các đồ lưu niệm có từ 21 lần nghỉ mát của cả gia đình.

Những dòng sông sống động thì nước luôn tuôn chảy. Cây cối phải rụng lá vàng để đơm bông kết trái.

Thân thể bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi bạn tắm rửa sạch sẽ. Căn nhà của bạn cũng vậy.

Sau đây là vài ý nghĩa về việc dọn dẹp:

1.Áo quần cũ của bạn sẽ không bao giờ trở lại đúng mốt đâu. Vào lúc mà kiểu quần loe trở lại đúng mốt, thì chất liệu vải đã khác và màu cũng thay đổi. Những nhà thiết kế đâu có ngu – họ biết bạn đang cất gì trong mái gác!

2.Đôi khi chúng ta do dự không muốn dọn bớt đồ đạc bởi vì nó tựa như thừa nhận chúng ta đã dại dột khi tha chúng về. Thoải mái đi! Chúng ta đều mua sắm một cách dại dột – vì vậy cứ vứt hết đồ cũ.

3.Hãy đặt những mục tiêu nhỏ. Thay vì nói, “Tôi sẽ dọn dẹp toàn bộ ngôi nhà”, bạn hãy lo rửa một cái tách thôi. Rồi rửa một cái tách nữa. cứ thế mà lấy đà.

4.Khó nhất là khi bắt đầu. Một khi đã khởi động, mọi chuyện thường diễn ra khỏe re!

ĐÚC KẾT

Cuộc sống của bạn là một hệ thống năng lượng. Khi bạn bỏ bớt đồ đạc, bạn tạo ra được một khoảng trống và làm cho máy chạy đều. Hãy để ý số lần bạn đem đồ dùng mới về thay cho những thứ đã vất đi có thường xuyên không.

Thịnh vượng

Có một số người hình như đi đâu cũng được kính trọng – dù họ ở trong cửa hàng bách hóa, tịa một phòng mạch, hay tại tiền sảnh một khách sạn.

Bí mật của họ là gì?

Họ chăm sóc cho bản thân chu tất – và mọi người cũng làm theo.

Người ta kính trọng bạn khi bạn tự kính trọng mình.

Xin trích một câu nói của Julie – vợ tôi,

"Tất cả mọi việc đều có ảnh hưởng với nhau.

Cách ta đi đứng ảnh hưởng tới cách ta nói năng.

Cách ta ăn mặc ảnh hưởng tới cách ta cảm nhận.

Anh hãy tự trọng và người khác sẽ trọng anh."

Làm sao anh có thể cảm thấy mình là con nhà thế gia khi áo quần lót của anh bị thủng – hay mấy ngón chân anh thòi ra ngoài vớ.

Muốn giữ cho một văn phòng hay một chiếc xe sạch sẽ đâu có tốn gì nhiều.

Nhà của bạn có thể không lớn nhưng nó ngăn nắp sạch sẽ.

Nơi bạn ở tác động tới cách cảm nhận của bạn. Hãy tạo một khoảng trống sao cho bạn thấy sảng khoái mỗi khi bước qua cánh cửa. Sự ngăn nắp không tốn tiền. Chẳng thà ở căn hộ một phòng mà sạch, còn hơn ở trong một khu biệt thự lớn nhưng bầy hầy.

Có người bạn hỏi Julie, "Làm sao tôi sửa sang căn hộ tốt lên được? Tất cả mớ tiền dành dụm của tôi chỉ có 20 đô!"

Julie trả lời, "Mua một cái chổi!"

Fred nói: "Khi nào tớ thành công, tớ sẽ bỏ lối sống như chuột trong hang này." Sai! Để thành công thì bạn phải bắt đầu sống như một người thành công, ngay từ bây giờ.

ĐÚC KẾT

Người ta đối xử với bạn giống như bạn tự đối xử với mình.

Dành dụm trước đã!

Chuyện này có bao giờ xảy ra ở nhà bạn?...

Cả nhà đang ngồi ăn một cái bánh nhân táo lớn. Trong phút chốc cái bánh biến mất.

Ngay cả khi cả nhà không ai thấy đói, mọi người vẫn cứ ăn.

Tại sao vậy? Bởi vì cái bánh có sẵn ở trên bàn.

Chuyện này có bao giờ xảy ra ở nhà bạn…

Bạn vừa lãnh lương – không bao lâu, cả tháng lương biến mất.

Ngay cả khi bạn không cần, bạn vẫn xài hết số tiền.

Tại sao vậy? Bởi vì tiền đang có sẵn.

Bây giờ hãy trở lại chuyện cái bánh nhân táo.

Nếu bạn muốn để dành cái bánh cho ngày mai. Bạn đừng đặt hết cả cái bánh lên bàn.

TRƯỚC HẾT bạn cắt một khoảnh cất trong tủ lạnh – để không ai đụng tới.

Vậy làm sao để dành tiền cho tương lai? Đừng để tất cả tiền vào trong ví. TRƯỚC HẾT bạn cất một khoản trong tài khoản đặc biệt ở ngân hàng – không ai đụng tới.

Chỉ là một chiến thuật đơn giản.

1. Mở một trương mục.
2. Hàng tuần, trước khi bạn tiêu một xu, hãy tự động cất đi 10%.

Chẳng bao lâu, bạn thậm chí không nhớ 10% đó nữa.

Bạn nói, "Nhưng tôi kiếm được ít tiền quá." Thế thì bạn để dành ít thôi. Nó sẽ tăng dần.

Kiếm được nhiều tiền thì có rất đông người.

Nhưng dành dụm được nhiều tiền, thì chỉ có một số ít người thôi.

Bạn nói, "Khi tôi kiếm được nhiều tiền, tôi sẽ để dành."

Chưa chắc.

Nên tạo một thói quen ngay bây giờ thì hơn.

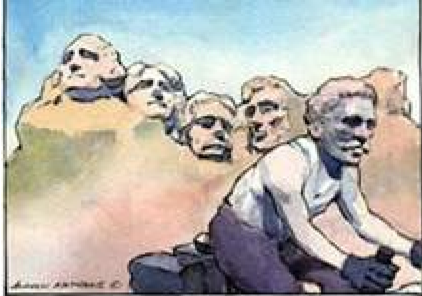
ĐÚC KẾT

Đây là sự khác biệt giữa người giàu và người nghèo.

Người nghèo xài trước rồi mới để dành chỗ còn lại.

Người giàu để dành trước rồi mới xài phần còn lại.

Thực hiện!



Mới đây anh bạn Collin Martin của tôi nhảy lên một chiếc xe đạp và đi xuyên qua Bắc mỹ, Vancouver tới New York, 7136 cây số…chỉ vì thích đi.

Anh ta có đầy đủ lý do để đừng đi:

a)Nó không rẻ. Anh ta phải bay đến Mỹ. Anh ta phải nghỉ làm đến hai tháng.

b)Thật là bất tiện. Anh ta đã có 3 đứa con.

c)Anh ta đã 53 tuổi.

Nhưng Collin nói: “Không có thời điểm nào hoàn hảo cả. Nếu bạn muốn làm một cái gì đó, bạn phải gạt thời gian qua một bên, và làm đi.”

MỘT CUỘC SỐNG THÚ VỊ KHÔNG TỰ NHIÊN XẢY ĐẾN VỚI BẠN. Bạn chọn nó. Bạn hoạch định nó.

Peter Manuel là hiệu trưởng trường học cũ của tôi, trường Victor Habour High. Năm 18 tuổi, Peter quyết định mỗi năm sẽ thử một nghề nào đó.

Bây giờ ông đã 62 tuổi. Ông đã học làm mộc, làm gốm, viết kịch, vẽ màu nước, học tiếng Đức, nghiên cứu plastic, và biết làm cả thợ nề…

Peter nói: “Quyết định ấy đã thay đổi cuộc đời tôi. Có vài món tôi rất ẹ, như chơi đàn piano chẳng hạn. Nhưng tôi vẫn thấy rất thú vị!”

Nếu có một điều gì đó bạn thật sự muốn làm, không có thời điểm nào hoàn hảo để bạn chờ.

ĐÚC KẾT

Bạn thật sự muốn làm cái gì?

Hôm nay bạn sẽ làm gì để điều đó xảy ra?

Nỗ lực tối đa



Eric Mussambani tham dự thi bơi cho đất nước Equatoriol Guinea tại Olympic Thế giới 2000.

Anh không thắng.

Eric chưa bao giờ được nhìn thấy một hồ bơi lớn.

Ở quê nhà anh tập trong một cái một cái hồ 20m – trong một khách sạn!

Hai vận động viên khác trong nhóm của anh – từ Niger và Tajikistan – bị loại vì xuất phát sai, vì vậy Eric chỉ bơi có một mình.

Eric cũng chưa bao giờ dự một cuộc đua 100m trước đó – điều này thì khán giả cũng hơi ngờ ngợ thấy. Anh ngẩng đầu khỏi mặt nước suốt cuộc bơi và hầu như không hề đạp chân.

Ở vòng thứ nhất quả là anh đã ráng hết sức.

Ở vòng thứ hai anh gần như bị chết đuối.

Nhưng Eric đã nỗ lực hết mình.

Còn cách đích đến 30m, 17.000 khán giả bắt đầu cổ vũ anh, cứ mỗi lần anh khoác tay thì tiếng reo hò lại rộ lên lớn thêm. Ở 10m cuối cùng, anh dật sờ như một cái nút chai, nhưng đám đông vẫn reo hò như điên.

Khi cuối cùng Massambani chạm vách hồ, tiếng hoan hô và dậm chân hầu như làm vỡ tung mái vòm sân vận động.

Thời gian bơi 1 phút 52 giây của anh chậm hơn tất cả những người khác gần 1 phút.

Ai mà để ý? Eric Massambani đã nỗ lực hết sức mình.

ĐÚC KẾT

Khi mọi người biết anh đã cố gắng hết sức, họ sẽ luôn ủng hộ anh.

Khi nào bỏ cuộc

Hãy tưởng tượng bạn bắt đầu học piano – chưa chi bạn đã nghĩ: “Khó quá. Có lẽ mình nên học gõ phách…”

Hoặc bạn hãy tưởng tượng mua bán bất động sản. và bạn không thể tin được vào số lần kinh doanh bị đổ.

Bạn tự hỏi, “Phải chăng đã tới lúc bỏ cuộc và tìm một cái gì đó dễ hơn?”

Thời gian tốt nhất để bỏ cuộc là SAU KHI ANH ĐÃ THÀNH CÔNG!

Tại sao? Bởi vì thành công cần tới sự kiên trì hơn là tài năng. Với sự kiên trì thực hành bạn có thể làm tốt hầu hết mọi chuyện – có thể không thành một chuyên viên, nhưng cũng khá tốt. Và trừ khi ban thực hiện một việc gì đó một cách tương đối, bạn làm sao biết được nó vui thú như thế nào.

Đến khi nào bạn có thể đánh đàn piano khoảng một chục bài nhạc thì bạn mới biết niềm vui chơi nhạc. Cho đến khi nào bạn bán được 20 bất động sản, bạn mới biết vui như thế nào khi trở thành một tay môi giới thành công chứ không phải một tay môi giới đói dài dài.

Hãy kiên trì một thời gian đủ lâu để đạt được mục đích. Tới lúc đó rồi hãy quyết định có từ bỏ nó hay không.

Nó cũng giống như ăn bánh pizza. Trừ khi anh đã nếm thử bánh pizza, làm sao anh biết là anh có thích nó hay không.

Dĩ nhiên có lúc bạn thử làm một điều gì đó và rõ ràng nó là “một ý tưởng ngu ngốc”. Ngoài ra tất cả chỉ là vấn đề kiên trì.

Khi bạn đã hoàn thành xong việc bạn đã bắt đầu, thì có 2 điều xảy ra:

1.Bạn sẽ suy nghĩ cẩn thận trước khi bắt đầu một cái gì đó, và

2.Bạn tạo được một thói quen thành công.

ĐÚC KẾT

Hãy đặt một mục đích tương đối xứng đáng, hoàn tất nó , rồi hãy quyết định có bỏ hay không.

Bạn sẽ rất kinh ngạc khi thấy một thành công nhỏ có thể thay đổi suy nghĩ của bạn như thế nào.

Những gì ta có

Hãy tưởng tượng chúng ta khám phá sự sống trên sao Hỏa – dù đó chỉ là một con bộ nhỏ xíu, hay một con kiến chỉ có một chân.

Cả thế giới sẽ như phát điên lên. Tất cả mọi tờ báo đều sẽ chạy dòng tít lớn ở trang đầu, "CÓ SỰ SỐNG Ở TRÊN ĐÓ!"

Các nhà khoa học sướng mê, "Những chủng loại mới!"

Đây là điều thật kỳ lạ…trên Trái đất có tới 27.000 các loại chim, cây cỏ, thú vật và côn trùng bị tuyệt chủng chỉ trong vòng một năm qua.

Điều này chưa bao giờ được in đầu dòng trên mặt báo.

Những con hổ, gấu trúc, và các loại ếch nhái đang biến mất dần. Trong lúc đó chúng ta đang đi tìm dấu hiệu của sự sống ở ngoài trái đất!

Biết bao nhiêu lần chúng ta bỏ quên những thứ lớn lao mà chúng ta đang có – và đi tìm cái mới?

Chúng ta cũng làm như vậy trong quan hệ với người khác!

Cuối cùng khi chúng ta nhận thức được những gì ta có, thì nó đã biến mất.

ĐÚC KẾT

Điều đầu tiên dành cho hạnh phúc – và thành công – là BIẾT QUÝ NHỮNG GÌ TA ĐANG CÓ.

Mọi việc đều liên quan với nhau

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn tập thể dục đều đặn, bạn cảm thấy thích ăn những món ăn nhiều chất bổ dưỡng hơn không?

Bạn có bao giờ để ý khi bạn ăn những món ăn bổ dưỡng hơn, bạn có nhiều năng lực hơn – do đó, bạn cảm thấy thích tập thể dục hơn.

Mọi thứ trong cuộc đời đều dính liền với nhau.

Bạn nỗ lực hành động ở một phần nào đó của cuộc sống, nó sẽ ảnh hưởng tới những phần khác.

Khi bạn hạnh phúc ở nhà, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc ở sở.

Khi bạn cảm thấy hạnh phúc ở sở, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn ở nhà.

Vậy tất cả những điều này có nghĩa là gì?

1.Để cải thiện cuộc sống của mình, bạn có thể bắt đầu ở bất cứ một phần nào tích cực. Bạn có thể bắt đầu với một kế hoạch dành dụm, một chương trình tập thể hình hay một lời cam kết dành nhiều thời gian để chơi với con cái. Con đường tích cực đó sẽ dẫn tới những kết quả tích cực bởi vì tất cả mọi việc đều dính liền với nhau.

2.Việc bạn bắt đầu Ở ĐÂU không quan trọng. SỰ KIỆN bạn bắt đầu mới quan trọng.

3. Nếu bạn để một phần nào đó của cuộc đời bạn sụp đổ, tất cả mọi việc sẽ bắt đầu xuống dốc. điều này khiến chúng ta phải chú ý cẩn thận!

ĐÚC KẾT

Tất cả mọi việc bạn làm đều quan trọng.
Hạnh phúc là một quyết định hàng ngày.

HẾT

- Những mối quan hệ
- Nghề nghiệp
- Thành công
- Sức mạnh tinh thần

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

HAPPINESS NOW



ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa tác phẩm *"FOLLOW YOUR HEART"* đã bán hàng triệu bản

